L'ENCICLOPEDIA
APPROFONDITA
SUL MODO IN
CUI COSTRUIRE
MUSCOLI E
POTENZA
Oltre
BRAWN
Stuart McRobert

Questo è il libro che avrei voluto avere la possibilità di studiare quando cominciai il bodybuilding. Ero così ingenuo, ingannabile e disinformato proprio come la maggior parte dei praticanti oggigiorno, persino coloro che si allenano da anni. Questo libro mi avrebbe risparmiato la frustrazione, l'angoscia, gli infortuni e i consigli ipocriti per cui ho dovuto soffrire prima di imparare ciò in cui consistono veramente il bodybuilding e l'allenamento per la forza produttivi.

Ma questo libro non è soltanto la storia di una sola persona né un testo per i soli principianti. È un distillato di saggezza sull'allenamento che funziona per tutti coloro che l'applicano e, fatto davvero importante, non richiede eccezionali doti genetiche o il ricorso al doping.

Questo libro è dedicato ad aiutare *voi* a portare avanti il *vostro* progresso per raggiungere il massimo del *vostro* potenziale. Non si preoccupa dei risultati degli altri. Quel che importa di più – intendo nell'ambito dell'allenamento – sono il *vostro* fisico, la *vostra* forza, la *vostra* salute e la *vostra* forma fisica, *non* i grandi risultati degli altri. Il fisico che vi sta più a cuore è quello che vedete, usate e a cui pensate maggiormente: *il vostro*. Questo libro è dedicato a *voi* e al *vostro* fisico.

Stuart McRobert

Il vostro allenamento funziona davvero?

Negli ultimi mesi, grazie ai vostri sforzi, siete *davvero* riusciti a ottenere miglioramenti della massa muscolare e della forza? Se la risposta è no, allora l'allenamento che state attualmente utilizzando non funziona ed è arrivato il momento di fare qualche cambiamento; è il momento per mettere in pratica i consigli dati in questo libro.

L'unico obiettivo di questo libro è di insegnarvi come raggiungere il *vostro* potenziale in termini di massa e di forza in modo naturale. Non siamo interessati ad alimentare miti e falsità, né a promuovere niente che non possa aiutarvi in questo tentativo.

Logicamente questo libro non vi consiglia i metodi di allenamento tradizionali. E questo per un semplice motivo: i metodi più convenzionali non funzionano bene per la maggior parte delle persone.

Aprite la mente, mettete da parte le tradizionali convinzioni che hanno finora limitato i vostri progressi, preparatevi a leggere concetti radicali, se non rivoluzionari, nell'ambito dell'allenamento, applicate quanto avete letto. Così otterrete quello che desiderate: *guadagni di massa e di forza muscolari davvero impressionanti.*

Ma dove sono le foto?

Nel mondo dell'allenamento non mancano certo le foto. Quel che manca, invece, sono delle istruzioni che funzionino sul 100% dei bodybuilder. Per questo libro, abbiamo avuto bisogno di quasi 500 pagine per fornire tutte le istruzioni necessarie e approfondirle. Se avessimo inserito molte foto, questo volume sarebbe stato ancor più grosso, sarebbero aumentati i costi di produzione, di stampa e spedizione e, di conseguenza, anche il prezzo che avreste pagato voi sarebbe stato superiore. Le foto sono però di vitale importanza per imparare la tecnica di esecuzione degli esercizi e ne sono presenti quasi 250 in un testo compagno di questo libro – TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI – completamente incentrato sulla corretta esecuzione degli esercizi.

Alcuni commenti su OLTRE BRAWN...

"Voglio affermare senza esitazione che OLTRE BRAWN *è il libro migliore mai scritto sull'allenamento con i pesi. E che è il migliore mai scritto sul modo in cui* CONTINUARE PER TUTTA LA VITA *ad allenarsi con i pesi. È il migliore; punto e basta!"*

Dick Conner, allenatore veterano, proprietario da più di 25 anni della The Pit, famosa palestra senza fronzoli dell'Indiana (USA)

"Chiunque desideri sfruttare al massimo le proprie potenzialità di crescita muscolare e forza deve leggere, comprendere e applicare le informazioni di allenamento contenute in OLTRE BRAWN. *Questo libro è una bibbia di informazioni sul razionale allenamento per la forza... Pagina dopo pagina è pieno di informazioni realistiche per l'allenamento che non si trovano da nessuna altra parte... Questo libro ha tutta la mia più sentita approvazione: si tratta senza dubbio veramente del libro migliore sull'allenamento della forza che abbia mai letto."*

Kevin R. Fontaine, PhD, professore associato alla Facoltà di Medicina della Johns Hopkins University

*"*OLTRE BRAWN *è un'enciclopedia di informazioni, estremamente dettagliata, su tutti gli argomenti relativi all'allenamento con i pesi... Moltissime informazioni sul modo corretto ed efficace in cui allenarsi... Ovviamente l'ho molto apprezzato e lo raccomando vivamente."*

dott. Ken E. Leistner membro fondatore della Iron Island Gym di New York

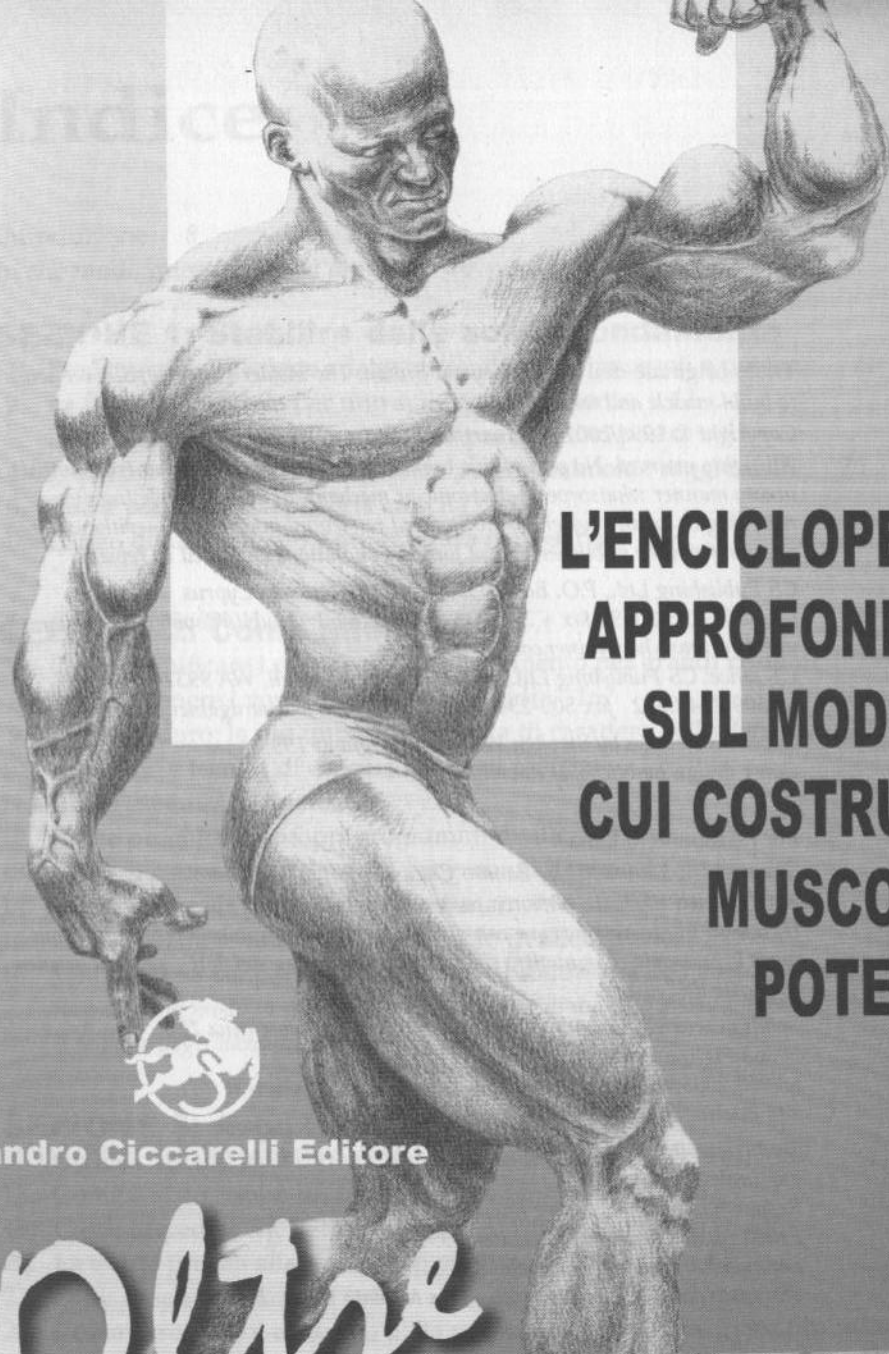
*"*OLTRE BRAWN *è pieno di quelle che considero informazioni reali sui modi in cui costruirsi il fisico. Questo libro fornisce tutte le informazioni che vi potranno mai servire per sviluppare tanti muscoli in maniera sicura ed efficace. È come avere un allenatore e una guida personale che vi conducono verso la riuscita nel bodybuilding.* OLTRE BRAWN *è una vera e propria enciclopedia del bodybuilding: un libro eccezionale, davvero speciale."*

Bill Piche, campione di stacco da terra (tre volte il suo peso corporeo) nelle competizioni natural ADFPA

*"*OLTRE BRAWN *è il libro più completo, utile e onesto oggi esistente sull'allenamento della forza senza doping. Con eccezionale cura e straordinaria precisione questo libro tratta tutti gli argomenti di allenamento immaginabili, senza montature ingannevoli o messaggi commerciali. Sarà sicuramente di grande aiuto a tutti i lettori e lo raccomanderò energicamente a tutti i miei clienti."*

Bob Whelan, M.S., C.S.C.S., presidente, della Whelan Strength Training

*"*OLTRE BRAWN *vi mostra nel dettaglio particolareggiato i metodi di allenamento più produttivi e sicuri. È il libro che tutti vorremmo avere avuto anni fa. È una lettura assolutamente* INDISPENSABILE.*"*

Richard A. Winett, Ph.D., direttore ed editore di MASTER TRAINER

Titolo originale dell'opera: *Beyond Brawn. The insider's encyclopedia on how to build muscle and might*

CS Publishing Ltd., P.O. Box 20390, CY-2151 Nicosia, Cyprus
tel + 357-233-3069 fax + 357-233-2018 e-mail: cspubltd@spidernet.com.cy
web site: www.hardgainer.com
US office: CS Publishing Ltd., P.O. Box 1002, Connell, WA 99326
tel 509-234-0362 fax 509-234-0601 web site: www.hardgainer.com
Cover illustration by Stephen Wedan copyright © 1998
Cover design by Nicholas Zavallis

Per l'edizione italiana

Sandro Ciccarelli Editore – Olympian's News, via Fiorentina 72
50063 Figline Valdarno (FI).
tel 055.959530 fax 055.9156982 e-mail: olympian@ats.it
sito internet: www.olympian.it
Traduzione italiana di Francesco Saliola basata sulla terza ristampa (1999) in lingua inglese
Redazione, impaginazione e revisione: Olympian's s.n.c.
Prima edizione italiana: novembre 1999
Seconda Edizione italiana: gennaio 2001
Stampato da: Grafiche Leonardo – San Miniato Basso (PI)

Oltre Brawn.
L'enciclopedia dedicata agli esperti per costruire muscoli e potenza
ISBN: 88-87197-33-4

Indice

Nota importante sulla sicurezza

Nella stesura di questo libro, è stato fatto ogni sforzo possibile per sottolineare l'importanza della tecnica corretta e della sicurezza quando si utilizzano programmi di bodybuilding o per l'ellenamento della forza. Indipendentemente dalla vostra età, consultatevi con il vostro medico per assicurarvi di essere nelle condizioni fisiche adatte a seguire programmi del genere. Procedete con cautela, consapevoli che *lo fate a vostro rischio e pericolo*. Né l'autore, né la CS Publishing Ltd., né l'editore dell'edizione italiana – Sandro Ciccarelli Editore, né i distributori di questo libro possono essere ritenuti responsabili per qualsiasi infortunio subito in seguito all'esecuzione di quanto descritto nel testo.

Avvertenza

L'obiettivo di questo libro è quello di fornirvi informazioni sul bodybuilding, l'allenamento per la forza e vari argomenti collegati. Viene venduto partendo dal presupposto che né l'editore né l'autore intendono, con esso, fornire un servizio professionale medico, legale né di altra natura.

Abbiamo fatto tutti gli sforzi possibili per rendere questo libro il più chiaro e preciso possibile. A dispetto di ciò, non è stato possibile inserire tutte le informazioni esistenti sulla materia, e ci potrebbero essere errori sia di contenuto che di stampa. La CS Publishing Ltd., Sandro Ciccarelli Editore e l'autore non hanno alcuna responsabilità di infortuni, danni o perdite causate veramente o presumibilmente, direttamente o non, dal materiale inserito in questo libro nei confronti di nessun ente o persona fisica.

Se queste condizioni non vi soddisfano, potete rispedire la vostra copia all'editore e verrete completamente rimborsati.

Dove sarebbe stato troppo lungo utilizzare entrambi i generi di un pronome, abbiamo usato solo quello maschile. Con l'eccezione delle cifre riferite ai pesi, alle misure dei muscoli e alle quantità alimentari, che sono specificamente indirizzate agli uomini, questo libro è stato pensato per entrambi i sessi. *Sia* gli uomini *che* le donne possono trarre enormi benefici dalle istruzioni che vi abbiamo inserito.

Ringraziamenti

Senza la pubblicità ottenuta con la pubblicazione su riviste di bodybuilding di grande successo, la collaborazione con gli autori e i lettori di HARDGAINER le critiche e i commenti dei lettori dei miei articoli, questo libro non avrebbe mai visto la luce.

Un ringraziamento particolare lo devo a (in ordine alfabetico): John Balik, Steve Downs, Steve Holman, Bob Kennedy, Chris Lund, Peter McGough, Dave McInerney, Bill Phillips, Peary Rader e Joe Weider per aver pubblicato i miei articoli.

Voglio ringraziare Jan Dellinger, Brooks Kubik, John Leschinski e Efstathios Papadopoulos per i consigli e i riscontri avuti da loro durante la stesura del libro. Ho uno speciale debito di gratitudine con Dave Maurice per il rigore, l'attenzione e la pazienza costanti che ha avuto nella critica delle bozze dei singoli capitoli.

Il debito di gratitudine va anche a Carolyn Weaver per l'indice analitico, a Stephen Wedan per l'illustrazione di copertina, a Nicholas Zavallis per i disegni di copertina, a Zavallis Litho per la sua disponibilità e le sue stampe perfette.

Marchi registrati

Tutti i termini utilizzati noti come marchi registrati sono stati indicati come tali. Ma la CS Publishing Ltd. Così come l'editore dell'edizione italiana Sandro Ciccarelli Editore, non può garantire l'esattezza delle informazioni ricevute. Possono essersi verificate omissioni non intenzionali nel riconoscimento dei marchi registrati. La pubblicazione o l'uso di questo libro non influiscono sulla validità di alcun marchio depositato o marchio di servizio.

Nel campo dell'istruzione, c'è ben poco di veramente nuovo nel mondo dell'allenamento con i pesi. Ecco come mi sono espresso a tal proposito su BRAWN: "Charles A. Smith, nel periodo in cui l'ho conosciuto prima della sua scomparsa avvenuta nel gennaio 1991, era solito ricordarmi che quel che abbiamo oggi lo dobbiamo al passato. Aveva proprio ragione. Usando le sue parole: 'Dobbiamo sollevarci sulle spalle dei pionieri per essere grandi come loro. Siamo semplicemente gli eredi di coloro che sono venuti prima di noi'".

Introduzione

Grazie per aver acquistato OLTRE BRAWN. Questo libro è stato scritto con un obiettivo: insegnarvi a costruire un fisico superbamente muscoloso, forte, magro e sano. OLTRE BRAWN può cambiarvi la vita!

Se siete bodybuilder oppure vi allenate per aumentare la forza, avrete ottenuto poche soddisfazioni dal vostro allenamento. A dispetto del fatto di aver seguito fedelmente le istruzioni indicate dall'allenamento convenzionale, sarete sicuramente diventati frustrati e disillusi. I metodi di allenamento convenzionali – quelli che oggi vengono vigorosamente raccomandati in quasi tutte le palestre – funzionano *molto bene* solo se avete una genetica davvero al di sopra della media, cosa che è molto rara, o se vi riempite di farmaci per il bodybuilding molto pericolosi. Ma se vi allenerete come consiglia questo libro, potrete ottenere dei progressi che vi sorprenderanno, *indipendentemente da quanto vicino alla media è la vostra eredità genetica.*

Questo è un libro molto serio dedicato a tutte le persone che sono veramente *appassionate* del loro allenamento. Nell'interesse della vostra cultura, con esso presentiamo informazioni in modo molto dettagliato e diretto e le mettiamo a confronto con molte opinioni tradizionali.

Le conoscenze che mi sono servite per scrivere questo libro provengono da varie fonti. Le mie stesse esperienze di allenamento e tutta una vita di allenamento con i pesi ne sono solo una parte. Quando ero un ragazzino ossessionato, ho digerito gran parte delle cose insensate e della confusione che abbondano nel mondo del bodybuilding. Ma dato che non possedevo un'eredità genetica eccellente, e non avrei mai utilizzato farmaci, ciò ha condotto ad anni di frustrazione incessante. Ma alla fine ho trovato dei metodi di allenamento che funzionano *davvero* per la maggior parte della gente. Questo libro espone in dettaglio tali metodi.

Fin dall'inizio, nel 1989, la pubblicazione di HARDGAINER mi ha dato la possibilità di avere una panoramica unica nel mondo dell'allenamento con i pesi per le persone con fisici comuni. Le conoscenze di cui parlavo prima sono accresciute grazie alle numerose collaborazioni con riviste specializzate di grande importanza e a ricerche estensive. Visto che l'allenamento pratico delle persone che non ricorrono al doping è il mio impegno a *tempo pieno*, questo mi ha permesso di concentrarmi sul bodybuilding e sull'aumento della forza come nient'altro. Molta della conoscenza acquisita in materia è stata analizzata per essere inserita in questo libro. Leggendolo, troverete tante informazioni che potrete veramente sfruttare.

Questo libro è stato costruito sulle fondamenta poste da BRAWN. Quest'ultimo si concentrava sui giusti modelli da seguire, sulle inadeguatezze degli allenamenti convenzionali, sulle realtà genetiche, e sulla scelta razionale dell'allenamento natural per le persone con caratteristiche normali. OLTRE BRAWN si addentra molto più in profondità nell'argomento della programmazione degli esercizi, e parla di molte cose che non sono state trattate in BRAWN. Inoltre prende molti degli argomenti che BRAWN ha solo toccato e li approfondisce. Anche se BRAWN e OLTRE BRAWN sono compagni ideali, insieme a TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI, ognuno è un'entità a sé.

OLTRE BRAWN è un'enciclopedia *sul modo in cui costruire* muscoli e forza, dedicato agli adulti di entrambi i sessi e di ogni età, e ai bodybuilder di ogni livello di esperienza, eccezion fatta per l'élite agonistica. *Non* si tratta di un'enciclopedia su tutto quel che riguarda l'allenamento con i pesi. Gli aspetti che abbiamo tralasciato li potrete facilmente rintracciare su altre pubblicazioni, e comprendono la fisiologia, le valutazioni sui meccanismi della crescita muscolare, le descrizioni dettagliate dei micronutrienti, la digestione degli alimenti, le novità sulla movimentata scena degli integratori alimentari e la storia dell'allenamento con i pesi. Per quanto questi aspetti siano interessanti, sono irrilevanti quando la vostra preoccupazione maggiore è quella di ottenere massa e forza muscolare, o comunque rivestono un'importanza *marginale.*

OLTRE BRAWN si concentra soprattutto su informazioni che non trovereste facilmente altrove. È dedicato solo a quello che *vi* può aiutare veramente a ottenere ulteriori progressi verso la realizzazione del *vostro* potenziale.

Un devoto lettore di BRAWN e di OLTRE BRAWN noterà delle diversità nelle opinioni e nell'enfasi posta su certi aspetti tra i due testi. OLTRE BRAWN è stato terminato sette anni dopo la prima pubblicazione di BRAWN, e in questo tempo ho molto ampliato la mia comprensione dell'allenamento. E continuo ancora a imparare.

Al vostro successo nell'allenamento,

Stuart

Stuart McRobert

In che modo questo libro vi aiuterà?

Questo libro è in grado di evitare che sprechiate anni di allenamento. Vi fornirà tutte le conoscenze necessarie per trasformare anche un principiante in un bodybuilder o in un atleta di forza incredibilmente informato. E tutto questo lo potrete imparare con poche settimane di studio. Poi non vi resterà che applicarlo, e otterrete un grado di muscolosità e di forza che farebbe impallidire quel che potevate ottenere se aveste utilizzato metodi di allenamento convenzionali.

Prima di arrivare a dei metodi che funzionano davvero per le persone con caratteristiche normali o al di sotto della media che non assumono farmaci, la maggior parte dei praticanti spreca diversi anni, e spesso acquisisce l'eredità permanente di infortuni provocati dal seguire senza critica quei metodi di allenamento tanto dannosi. Comunque, la maggior parte dei bodybuilder abbandona del tutto prima ancora di arrivare a capire in cosa consiste veramente la realtà dell'allenamento.

Anche se il viaggio che porta ad un qualsiasi obiettivo insegna molto circa l'attività in questione ed anche in merito a noi stessi, non andremo lontani se i fallimenti saranno molto numerosi.

Non dovete più sprecare anni della vostra vita, con il rischio di abbandonare lungo la strada, prima di acquisire una conoscenza approfondita dell'allenamento. Ma se avete buttato un gran pezzo della vostra esistenza seguendo istruzioni terribili, questo libro vi insegnerà come trarre il massimo dall'allenamento futuro.

Non è la parola definitiva

Questo libro *non* è la parola definitiva sull'argomento, ma è più che sufficiente a fornire le istruzioni del come fare (*escludendo* la forma di esecuzione degli esercizi che viene approfondita nel libro gemello di questo) valide per quasi tutti coloro che sollevano pesi. Anche se questo testo è pensato soprattutto per gli *hard gainer* [coloro che hanno difficoltà ad ottenere risultati perché privi di grandi doti genetiche] e per gli *hard gainer* estremi, i consigli che contiene aiuteranno anche gli *easy gainer* [coloro che, al contrario, ottengono risultati in maniera relativamente facile in virtù delle loro buone doti naturali] ad accumulare massa muscolare in quantità ancora superiori, e in un lasso di tempo inferiore.

In questo libro *non* si parla del perfezionamento, della rifinitura e di quella "lucidatura" che servono ai bodybuilder agonisti, perché sono argomenti che riguardano *davvero pochi* praticanti. Qui si parla di priorità, di aspetti pratici e

di tutto quel che interessa alle persone che vogliono migliorare il proprio fisico, aumentare la forza e mantenersi in forma. OLTRE BRAWN è indirizzato alla maggioranza dei praticanti, non alla minoranza più dotata geneticamente.

L'etica dell'allenamento senza doping

L'uso massiccio dei farmaci per aumentare la massa muscolare è la peggiore calamità che sia mai capitata al mondo dell'allenamento. I farmaci hanno dato vita a una disonestà di proporzioni mai viste. La prima vittima dell'uso di queste sostanze è stata la verità.

Certi bodybuilder e atleti di forza che hanno raggiunto il top perché hanno utilizzato farmaci continuano a sostenere di non aver mai toccato sostanze del genere. Di solito mentono semplicemente perché si vergognano di ciò che hanno fatto e non intendono sporcare la loro immagine pubblica. Alcuni addirittura fingono anche di essere stati degli hard gainer ai loro inizi.

Anche se il danno che le sostanze chimiche provocano alla salute è un grandissimo problema, come lo sono le implicazioni criminali legate all'utilizzo illegale di tali sostanze, ciò non è *niente* in confronto al danno enorme provocato alle masse di atleti *che non ricorrono al doping*.

Il crescente, ma generalmente nascosto, uso di farmaci a partire dai primi anni '60, quando l'utilizzo degli steroidi è decollato veramente, ha fatto sì che i metodi di allenamento aiutati dai farmaci fossero consigliati come adatti anche alle masse di praticanti che non ricorrevano all'assistenza del doping. E così si è arrivati alla convinzione universale che questi siano gli unici metodi da seguire.

Ma i metodi di allenamento convenzionali non funzionano per i praticanti "puliti" che possiedono caratteristiche fisiche nella media. Dato che questi metodi di allenamento sono così poco produttivi, la maggior parte delle persone cade in uno stato di frustrazione e di delusione.

Per far funzionare *davvero bene* le routine convenzionali, si devono usare sostanze chimiche anabolizzanti dannose per l'organismo. I bodybuilder insoddisfatti alla ricerca di soluzioni veloci per risolvere le proprie frustrazioni e delusioni nell'ambito dell'allenamento hanno fatto proliferare gli affari degli spacciatori di queste sostanze chimiche. Ma affidarsi ai farmaci non è l'unica soluzione a queste sventure nell'allenamento!

Se tutti si affidassero a delle routine come quelle raccomandate in questo libro, otterrebbero dei risultati che li lascerebbero sconvolti. E non dovrebbero affrontare la frustrazione e la delusione che sono all'ordine del giorno quando si utilizzano i metodi convenzionali. E non avrebbero nemmeno la tentazione

di affidarsi a farmaci pericolosi per far funzionare il proprio allenamento.

Le routine di allenamento abbreviate vanno accompagnate dalla chiara comprensione che una forza "fuori dal comune" ed uno sviluppo muscolare "mai visto" sono possibili sono per chi è geneticamente un fenomeno. Una volta chiarito questo, le aspettative verranno adattate alla realtà e non si faranno paragoni con lo sviluppo fisico degli atleti d'élite.

Mantenete sempre la vostra integrità, la salute e il buon senso. Dovete capire sinceramente, con ogni atomo che compone il vostro corpo, il fatto fondamentale che la salute è il vostro bene più prezioso. E che anche l'integrità è fondamentale. *Allenatevi senza sostanze dannose, sempre!*

Qual è la vostra posizione nella scala del potenziale

La divisione di un *qualsiasi* campione di praticanti l'allenamento con i pesi a seconda del loro grado di "qualità di hard gainer" non si può fare in modo molto accurato, a causa della difficoltà che si incontra nello specificare, identificare e poi quantificare con esattezza le caratteristiche dell'hard gainer. Ma se vi accontentate almeno di una certa approssimazione, ecco alcuni suggerimenti.

All'estremità "più difficile" della scala del potenziale di crescita ci sono quei soggetti che hanno uno sviluppo muscolare vicino allo zero: sono persone che, per motivi di salute o gravi problemi strutturali, trovano quasi impossibile guadagnare massa muscolare (ma *non impossibile* se si allenano nel modo appropriato). Rappresentano circa il 5% di un qualsiasi campione di praticanti.

All'estremità "più facile" di questa scala ci sono i "super easy gainer", quelli che hanno dei tratti genetici fenomenali e degli organismi che rispondono in modo fantastico. Questi soggetti incredibilmente dotati – i "mostri" genetici, e non sto assolutamente usando il termine "mostri" con una connotazione negativa – rappresentano meno dell'1% dell'*intera* popolazione che si allena.

I mostri della genetica possiedono un cocktail composto da tipo corporeo, punti di inserzione muscolare, efficienza neuromuscolare, lunghezza delle pance muscolari, tipo e numero di fibre, tendenza ad essere snelli e capacità di recupero che rende i loro corpi *incredibilmente* reattivi. Per quanto riguarda il bodybuilding competitivo, poi, ci sono certi fattori estetici fondamentali, e anche questi sono determinati geneticamente. Leggete BRAWN per un approfondimento su tutti quegli aspetti che rendono un soggetto un vero mostro della genetica.

Subito dietro agli easy gainer estremi, ci sono gli easy gainer "normali", che

sono in grado di ottenere buoni risultati nella maggior parte dei programmi, anche se non possiedono il talento necessario a diventare fantastici *a meno che* non si riempiano di farmaci. C'è un discreto numero di persone che ricade in questa tipologia, si tratta infatti del 10% circa di un campione casuale di chi si allena con i pesi. È proprio a questo gruppo di persone che le palestre devono gran parte del loro successo. Comunque queste persone utilizzano dei programmi che vorrebbero dire il suicidio per un vero hard gainer. Molti allenatori e coach appartengono alla categoria degli easy gainer "normali". Ma questi soggetti hanno una parte del corpo o un paio di esercizi con cui devono davvero lottare. Sebbene gli easy gainer di solito utilizzino i metodi di allenamento convenzionali traendone buoni risultati, otterrebbero *molto* di più se si affidassero a dei programmi come quelli descritti in questo libro.

I soggetti con doti genetiche vicino allo zero, gli easy gainer normali e quelli estremi rappresentano tutti insieme circa il 15% di un campione casuale della popolazione delle palestre; il resto, cioè l'85%, sono gli hard gainer "normali", che non ottengono niente con le routine comunemente diffuse nelle palestre. Queste percentuali si riferiscono solo a chi si allena in modo natural. L'utilizzo dei farmaci distorcerebbe queste cifre. Gli hard gainer hanno *tante* potenzialità per quanto riguarda lo sviluppo muscolare, ma per realizzarlo devono allenarsi *nel modo giusto*. Più siete hard gainer, più avete difficoltà a sviluppare la vostra massa, e meno spazio avete per sbagliare nella programmazione degli esercizi, del riposo e dell'alimentazione, e maggiore deve essere la vostra conoscenza di questo sport. Questo libro vi aiuterà ad ampliarla.

Anche se il termine "hard gainer" viene utilizzato molto, soprattutto nell'ambito del bodybuilding, e viene impiegato anche in questo libro, si tratta in realtà di una definizione scorretta. Dato che gli hard gainer sono la maggioranza sarebbe più accurato chiamarli "normal gainer". Così com'è, il termine "hard gainer" implica una condizione di anormalità.

Quali che siano le vostre doti genetiche, non andrete più avanti di quelle. Quali che siano i vostri difetti, dovrete conviverci. Invece di sprecare del tempo prezioso a lamentarvi del vostro destino a causa della vostra personale eredità genetica, impiegate le energie per raggiungere il vostro potenziale. Il *raggiungimento* di un potenziale nella media, o al di sotto della media, vorrebbe dire avere un fisico incredibile agli occhi di una persona che non si allena, e degno di gran rispetto agli occhi di un qualsiasi individuo che si allena.

Concentratevi sul raggiungimento del *vostro* potenziale *non* sul paragonarvi con dei modelli ideali. Applicatevi con intelligenza e potreste scoprire che quello che ritenevate un potenziale modesto, è in realtà molto, molto di più.

Se vi tormentate nell'osservare i miglioramenti degli altri, se guardate con invidia al talento naturale di una minoranza fortunata ma esigua, se non fate altro che compiangervi per le vostre doti genetiche, non arriverete mai a possedere quella costanza e quella saggezza che servono a fare quel che vi soddisferebbe di più: *raggiungere completamente il vostro potenziale per quanto riguarda i muscoli e la loro potenza.*

L'applicazione della realtà di allenamento

OLTRE BRAWN vi porta dritti "all'interno" dell'allenamento con i pesi, per studiare la realtà pratica dell'applicazione della conoscenza. Non siete di fronte a un trattato teorico o ad una valanga di sproloqui pseudoscientifici. Questo testo vi fornirà istruzioni vere, adattabili alla vostra vita, molto flessibili e descritte passo per passo; proprio quel che serve alle persone *comuni* che hanno vite impegnate dal lavoro e dalla famiglia.

Il libro fornisce tutti i dettagli dell'applicazione pratica dell'allenamento. Senza una comprensione piena di questo aspetto, anche il miglior programma del mondo non potrebbe darvi risultati. Soltanto *voi* sapete come allenare il vostro corpo, ma solo a patto che sappiate a sufficienza sull'allenamento. In questo libro ci addentreremo in esaurienti descrizioni su come va programmata una routine di allenamento, in modo che possiate diventare i migliori allenatori che avreste mai potuto trovare – voi stessi.

Anche se non abbiamo inserito proprio tutto il materiale che può risultare utile per il praticante tipico, se non riuscirete a diventare più grossi e forti utilizzando i consigli che leggerete qui, allora non avrete altra possibilità natural per farlo. E questo vale indipendentemente da quanto il metodo possa essere costoso o pubblicizzato, indipendentemente da chi ne è testimonial e da quanto le "ricerche", gli imbrogli basati sulle cifre ed i dati che lo sostengono possano apparire "scientifici".

Come far fruttare il denaro speso per questo libro

È impossibile acquisire la conoscenza di una data materia senza investire in uno studio approfondito. E l'allenamento con i pesi non è un'eccezione. Per quanto riguarda questo libro, il fatto di estrapolarne frasi e parti dal loro contesto non può rendere né giustizia al libro stesso, né tantomeno educarvi sull'argomento. Il testo è così denso di informazioni vitali e sono *tutte in relazione le une con le altre.* Il testo va studiato dalla prima all'ultima pagina. E, dato che contiene così tante informazioni, dovrete investire una quantità considerevole del vostro tempo se volete beneficiarne appieno.

Per sperimentare completamente la gran forza di questo libro, lo dovrete leggere più di una volta, e poi, in un futuro sia prossimo che lontano, dovrete analizzarne singole parti. Ci sono così tante cose da imparare e da padroneggiare. Mentre lo leggete, non esitate a tornare indietro per rivedere certi passaggi. Maggiormente capirete le varie parti mentre andate avanti con la lettura, più facile sarà per voi capire il resto del libro, e più velocemente tutti i pezzi andranno al loro posto.

Utilizzate questo testo come un libro di esercitazione: evidenziate frasi, fate note ai margini delle pagine. Ma fatelo solo se il libro è vostro. Se ve lo hanno soltanto prestato, contattate l'editore e compratevi una copia tutta vostra su cui scrivere le annotazioni.

La profondità, l'ampiezza di vedute e l'eclettismo che vi servono

Quello che avete tra le mani non è un libro scritto in poco tempo che contiene semplici consigli e prescrizioni, o un unico piano che dovrebbe, in teoria, funzionare per tutti. I programmi preconfezionati, già impacchettati sono fuorvianti. Ci sono delle componenti comuni a tutti i programmi che funzionano per tutti i soggetti, ma le persone reagiscono in modo diverso allo stesso programma, anche dando per scontato che tutte lo interpretino alla stessa maniera. I programmi generici del tipo "taglia unica" sono completamente inadatti per le masse.

Nel testo sono presentate diverse interpretazioni di routine di allenamento abbreviate concentrate su esercizi fondamentali. È questo eclettismo così versatile a produrre la profondità e l'ampiezza di vedute che contraddistinguono le istruzioni. Rifletteteci per educare voi stessi sul metodo migliore per affrontare l'allenamento. Anche se nell'allenamento con i pesi è sempre presente la componente della prova e dell'errore, questo libro vi insegnerà abbastanza da risparmiarvi gran parte di questa fase, che la maggior parte di quelli che si allenano deve affrontare prima di scoprire cosa funziona nel loro caso.

Questo libro fornisce intenzionalmente strategie di allenamento radicali e persino qualche metodo e consiglio decisamente blasfemo rispetto alle norme convenzionali imperanti in palestra. Ma ciò ha *un unico motivo*: fornire a tutti gli hard gainer, anche ai più *estremi*, le istruzioni funzionali che servono per ottenere buoni progressi. Costruirsi un fisico impressionante e una forza incredibile non è un diritto solo per una fortunata minoranza.

Imparate dall'esperienza di tutte quelle persone che hanno sperimentato la frustrazione derivante dai consigli di allenamento convenzionale. Questo libro non è basato solo sul viaggio di un unico uomo, ma è il frutto dell'esperienza e della saggezza acquisita da generazioni di persone.

Leggere – Comprendere – Applicare – Perseverare
Raggiungere l'obiettivo!

In questo libro ci sono poche fotografie perché non ci sono quelle sulla tecnica di esecuzione degli esercizi. Questo argomento viene trattato in maniera più che approfondita (con 244 foto) nel libro gemello di questo: TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI.

Trarrete beneficio da OLTRE BRAWN in maniera direttamente proporzionale alla serietà con cui studierete questo libro, alla profondità con cui ne capirete i contenuti, alla velocità con cui li padroneggerete, alla risolutezza con cui applicherete quel che avrete appreso.

Prima di concludere che in questo libro non si parla di qualche importante argomento, per favore leggetelo fino all'ultimissima pagina. Qui dentro c'è una grandissima quantità di informazioni, tutte collegate le une alle altre.

Con l'esclusione della parte introduttiva, ogni paragrafo di questo libro è numerato in dettaglio. Per esempio, 4.23 significa che quel paragrafo è il numero 23 del Capitolo 4. In questo modo sarà più che semplice, per voi, trovare una parte del testo che vi interessa consultando l'indice analitico.

Dichiarazione di intenti

Non ho assolutamente alcun interesse nell'allenamento che fa affidamento sui farmaci. Ma non sono neanche ingenuo. So della grandissima quantità di queste sostanze che viene utilizzata nel mondo dell'allenamento con i pesi. Dato che sono interessato solo all'allenamento natural e che la mia prima preoccupazione è quella di soddisfare le necessità delle masse di persone con doti naturali nella norma o inferiori, alcuni dei metodi e dei valori sostenuti in questo libro appariranno eretici in confronto a quelli che sono abituali oggigiorno nelle palestre. Ma non esiste altro approccio efficace se si ha davvero intenzione di promuovere metodologie di allenamento pratiche e utili per tutte le persone dalle doti naturali nella norma che non ricorrono al doping.

Non dimenticare mai che il successo fenomenale ottenuto da così pochi bodybuilder è innanzitutto dovuto alla loro superiorità genetica associata al sostegno dei farmaci. Chiunque tenti di raccontarvi altre storie o è ignorante, o fa confusione tra finzione e realtà. Tutti coloro che sono dotati di incredibili doti naturali e ricorrono al doping – *ma* anche i superdotati che non usano farmaci – non hanno la minima idea del modo in cui allenare persone con doti genetiche nella media che non ricorrono al sostegno dei farmaci. Tenetelo sempre in mente quando ricercate un aiuto per il vostro allenamento. L'imitazione di modelli inadatti è in gran parte, se non del tutto, responsabile degli scarsi risultati nel bodybuilding ottenuti dalla maggior parte dei *seri* frequentatori delle palestre in tutto il mondo.

La verità fondamentale

Sviluppare completamente il vostro potenziale di forza e di muscolosità richiede una disciplina e una costanza straordinarie. Non c'è spazio per le mezze misure, per le scorciatoie, per la pigrizia o per un tiepido entusiasmo. Se non vi allenerete bene, non vi alimenterete al meglio, non riposerete e dormirete ottimamente, non andrete da nessuna parte, o comunque farete progressi minimi. E tutte queste cose le dovrete fare sempre, ogni giorno, senza mai concedervi uno strappo alla regola. Dovete essere inflessibili. Non c'è posto per i compromessi!

Siete solamente voi i responsabili della vostra disciplina e costanza. Tutto inizia e finisce quando decidete voi. Quanto intensamente volete un fisico impressionante? Siete veramente preparati a fare tutto il necessario, con l'esclusione del ricorso al doping? Siete pronti a dare sempre il meglio di voi stessi? Se la risposta è sì, allora state leggendo il libro giusto.

Un proverbio cinese dice che un viaggio di mille miglia inizia con un singolo passo. Scegliendo di studiare questo libro avete fatto questo primo passo – un passo enorme – verso il raggiungimento del fisico forte, ben sviluppato, magro e in forma che tanto desiderate.

Applicate quello che vi dice il libro e vi troverete per tutta la vita ad affrontare allenamenti molto produttivi. Sperimenterete la meraviglia di anticipare grandi cambiamenti fisici, l'emozione dell'accumulare aumenti di forza e l'euforia derivante dal raggiungimento della trasformazione fisica.

Sezione 1

Stabilire delle solide fondamenta

Lasciate perdere i metodi di allenamento che non funzionano. Aprite la mente e scoprite, grazie a questo libro, come prendere in mano il vostro allenamento. Se siete appena agli inizi, imparerete come prolungare nel tempo il vostro incontrollabile entusiasmo e le vostre grandi aspettative. Se da molto tempo la mancanza di risultati vi ha resi frustrati, potrete ritornare ai primi tempi, in cui amavate pazzamente l'allenamento e non vedevate l'ora di tornare in palestra per allenarvi di nuovo. Ma prima dovete imparare come incanalare quel vigore in un allenamento produttivo.

Dovete apportare i cambiamenti necessari ora. Non potete sprecare più interi pezzi della vostra vita con routine di allenamento che non danno risultati. La vita non è infinita e gli anni passano in fretta.

1. Preparare la situazione adatta allo sviluppo di muscoli e potenza

1.1 A meno che non abbiate ereditato un fisico terrificante, portato allo sviluppo muscolare, l'approccio convenzionale che prevede una routine spezzata *tradizionale*, più giorni di allenamento che di riposo, molti esercizi di isolamento, più esercizi per una stessa parte del corpo e moltissime serie per seduta di allenamento vi darà pochissimi risultati. Le routine per tutto il corpo composte da troppi esercizi ed eseguite troppo spesso sono ugualmente improduttive per la grandissima parte dei bodybuilder. Centinaia di migliaia di persone rappresentano la testimonianza vivente di questa dura realtà.

1.2 Il bodybuilding, e l'allenamento con i pesi in generale, sono attività incredibilmente soddisfacenti, ma solo *fin quando si ottengono risultati soddisfacenti*. Indipendentemente dai tratti genetici, dal sesso o dall'età, ognuno di noi ha un grandissimo potere di migliorare il proprio fisico, la propria salute e la propria forma fisica. Ma sono poche le persone che utilizzano appieno questo potere, perché poche si allenano in maniera veramente appropriata per loro.

1.3 Visto il modo in cui si allena la maggior parte delle persone, non c'è da meravigliarsi del gran numero di fallimenti e del rapido avvicendamento dei membri della gran parte delle palestre. Se solo le persone adottassero fin dall'inizio il metodo radicale degli allenamenti abbreviati, invece di sprecare anni della loro vita seguendo consigli tradizionali e del tutto inappropriati, allora la percentuale dei successi nell'allenamento avrebbe un balzo in avanti e si fermerebbe il continuo cambiamento dei membri delle palestre.

1.4 Smettetela di seguire dei consigli che sapete benissimo non funzioneranno mai. E non si deve essere esperti per sapere quando qualcosa non ci è di alcun aiuto. *La maggior parte di quel che non vi è stato utile negli ultimi mesi non lo sarà certo nei prossimi.* Smettete di imitare l'allenamento di persone che hanno un talento

genetico che voi non possedete. E smettete anche di pensare che sia qualcos'altro, oltre alla fondamentale combinazione di allenamento, cibo e riposo adeguati, a fare la differenza nei risultati che si ottengono.

1.5 Assumetevi la responsabilità dell'allenamento! Se non iniziate ora a fare qualcosa che funziona, quando comincerete a costruirvi il corpo che desiderate? Il bodybuilding e l'allenamento per lo sviluppo della forza non sono attività da fare a caso. Voi avete un grande controllo sul vostro sviluppo fisico, *ma solo se iniziate ad impiegarlo.*

1.6 Non ci sono scorciatoie nell'allenamento senza il ricorso al doping. Si tratta di un viaggio lungo e difficoltoso per arrivare al raggiungimento del potenziale genetico personale, a meno che non siate una di quelle *pochissime* persone che hanno delle caratteristiche genetiche ottime e che fanno pochissima fatica per diventare grossi e forti. Non sarete mai in grado di competere con gli impressionanti corpi degli atleti professionisti, ma *potrete* costruirvi un corpo che sarà impressionante rispetto a tutte le persone che non si allenano. Ma per arrivare a questo, dovete iniziare ad allenarvi produttivamente, e dovete farlo ora. Mettete in pratica i consigli che vi dà questo libro!

Responsabilità e impegno

1.7 Una volontà di ferro, un grande impegno, un'incrollabile determinazione – chiamatela come volete – è la parte più importante affinché l'allenamento dia i suoi frutti. Dovrete andare controcorrente e resistere alla pressione di chi vi sta intorno e all'istinto "del gregge" che vi spinge al conformismo. E dovrete avere anche una mentalità molto aperta per analizzare i concetti a fondo.

1.8 Anche se spesso le circostanze della vita rendono certe decisioni più probabili di altre, e certe volte ci forzano la mano, la realtà è che ogni persona è responsabile dei risultati del suo allenamento. *Voi* decidete quali esercizi usare, come eseguirli, con quale frequenza allenarvi. *Voi* stabilite quando terminare una serie, quando andare a letto, la correttezza della vostra alimentazione, e anche se prendere delle scorciatoie oppure no. Anche se i casi della vita influenzano queste decisioni, e mettono alla prova la vostra risolutezza e tenacia, voi soli siete responsabili per i progressi che ottenete in palestra. Tutto inizia e finisce quando lo decidete voi.

1.9 Accettate la responsabilità per l'attuale stato del vostro corpo e della vostra forma fisica. E poi assumetevi anche quella di cambiare quello che non vi piace.

1.10 Lasciate che l'insoddisfazione per il vostro attuale fisico vi spinga ad azioni determinate, costanti e furiosamente motivate a migliorarlo.

1.11 Ma, prima di tutto, dovete avere una mentalità molto aperta e la volontà di fare quel che va fatto (in maniera natural, ovviamente). Non lasciatevi scoraggiare da apparenti ritardi o difficoltà. Non sarà un viaggio semplice, ma se lo desiderate abbastanza intensamente, arriverete dove volete. Supererete ogni ostacolo, e le difficoltà diventeranno sfide. Persistete, e alla fine ci arriverete.

1.12 Ci stiamo concentrando su un ambito in cui influiscono molto le caratteristiche genetiche. Mantenete sempre degli obiettivi molto impegnativi ma realistici, raggiungeteli e stabilitene altri più specifici e impegnativi.

1.13 Dovete avere la volontà di fare tutto quel che è necessario, nell'allenamento, nella dieta, nel riposo, e dovete ignorare le vibrazioni negative che gli altri vi trasmettono. Se questa volontà scompare, altrettanto accadrà al vostro miglioramento.

Controllo del pensiero

1.14 Non permettete a pensieri negativi o a persone negative di abbattervi. Danneggeranno tutto il vostro lavoro. Se vi immaginate di fallire, ci riflettete, vi preparate a farlo, allora fallirete di sicuro.

1.15 Questo libro vi dà un piano passo per passo per ottenere il successo nel bodybuilding e nell'allenamento della forza, ma andrete incontro alla rovina se la vostra mente pensa alle cose sbagliate. Se un programma di allenamento scadente ed un buon atteggiamento non vi aiuteranno, a meno che l'atteggiamento vi faccia andare avanti fino a che non trovate il programma giusto, un buon programma accoppiato a un atteggiamento sbagliato non va certo bene.

1.16 State attenti ai vostri pensieri. Allontanatevi dalla vostra mente ed osservate quel che sta avvenendo là dentro. Notate quanta negatività è presente. E appena i pensieri negativi vi appaiono, accantonateli. La capacità di concentrarsi sulle cose positive vi verrà naturale, se vi concentrerete sul liberarvi da quelle negative.

1.17 Con un buon piano, e mancando il tempo per la negatività, siete sulla buona strada per avere quella fiducia e quella costanza che portano al successo. Ma il percorso per arrivare fin qui non sarà né facile, né privo di problemi.

L'etichetta di "hard gainer"

1.18 Un hard gainer è una persona che ha caratteristiche genetiche nella media o al di sotto di essa, che si allena senza ricorrere ai farmaci e che, di solito, è di sesso maschile; incarna il tipico frequentatore della palestra. Gli hard gainer sono di solito magri di natura, anche se esistono hard gainer grassi. Queste persone reagiscono in maniera limitatissima, o anche per niente, ai metodi di allenamento convenzionali.

1.19 Quelle persone che minimizzano l'importanza delle doti genetiche sono di solito quelle più fortunate della media da questo punto di vista. Poche persone si preoccupano di riflettere su quanto sia stato *relativamente* facile per loro ottenere qualcosa. Preferiscono sempre dare l'impressione di aver dovuto soffrire per ogni kg guadagnato. Pochissime persone del mondo dell'allenamento con i pesi ammetteranno di aver avuto un buon punto di inizio grazie alle proprie doti genetiche. Chiunque abbia delle incredibili qualità fisiche e un fisico molto reattivo non si potrà mai e poi *mai* mettere nei panni di un vero hard gainer. A volte l'arroganza e le convinzioni degli easy gainers, assieme al loro rozzo fraintendimento della reale situazione degli hard gainer sono davvero nauseanti. Ma la vera ironia è che spesso sono proprio gli easy gainer a predicare sui giusti metodi di allenamento alle impressionabili masse di hard gainer. Non c'è allora da meravigliarsi se le masse non ottengono un bel niente: ciechi guidano altri ciechi.

1.20 Ovviamente, a mano a mano che un easy gainer si avvicina sempre più al pieno raggiungimento del suo potenziale senza ricorrere al doping, può trovare i miglioramenti sempre più difficili da ottenere. Ma fino a quel momento, trovano molto facile raggiungere i loro obiettivi, *quasi indipendentemente dal tipo di programma che utilizzano.* Si sono allenati e sono diventati grossi. Ma la condizione di "hard gainer" in cui si vengono a trovare a mano a mano che si avvicinano al loro potenziale è completamente diversa da quella che i veri hard gainer devono affrontare. I veri hard gainer trovano difficile svilupparsi già dal primo giorno, *a meno che non si allenino come insegna questo libro.*

1.21 L'etichetta di hard gainer può davvero provocare un atteggiamento mentale negativo? Può portarvi ad assumere l'atteggiamento del tipo "io non riesco a fare un granché" che poi non potrebbe altro che rivelarsi una sorta di profezia consolatoria? Se iniziate a lamentarvi delle vostre doti genetiche, a confrontarvi con gli atleti di élite e ad adottare dei modelli distanti anni luce dalla vostra realtà, allora non avrete sicuramente il miglior atteggiamento mentale possibile per diventare il meglio che potete. Ma a mano a mano che approfondiremo questo discorso, vi renderete conto di quanto in realtà sia liberatoria e positiva la classificazione di hard gainer.

1.22 Una volta che vi sarete resi conto di essere degli hard gainer, avrete creato la situazione giusta per adottare modelli realistici da seguire, dei metodi di allenamento pratici ed intelligenti, e una ragionata strategia di allenamento natural a lungo termine. Poi, mantenendo sempre l'allenamento al suo posto, metterete in pratica diversi programmi sperimentati nel corso degli anni ed inizierete a ottenere buoni risultati.

1.23 Anche se la parola d'ordine per un hard gainer è realismo, non sapete dove potete arrivare finché non ci provate, investendo in una corretta istruzione ed

in un'incrollabile determinazione per diversi anni. Anche chi ha delle qualità genetiche nella media può arrivare *molto* lontano. Allenatevi come vi consigliamo in questo libro, pagate il vostro tributo di fatica per qualche anno e arriverete al massimo che vi permettono le vostre doti genetiche, e forse molto più in là di quanto attualmente pensiate sia realistico aspettarsi.

1.24 Nel periodo pre-steroidi, quando i consigli sull'allenamento che poi sarebbero diventati tradizionali erano molto più utili per la persona comune rispetto a quanto lo siano ora quelli dati nella gran parte delle palestre, alle masse non venivano proposti obiettivi altissimi. Poi, a partire dagli anni '60, e sempre più velocemente negli anni successivi, il diffusissimo, anche se tenuto segreto, utilizzo degli steroidi ha notevolmente innalzato le aspettative per quanto riguarda i risultati dell'allenamento. Così alle masse di persone comuni sono stati proposti obiettivi sempre meno realistici. I farmaci erano presenti nell'ambiente del bodybuilding da molto prima degli anni '60, ma la loro influenza non si era mai fatta sentire così prepotentemente come a partire da quel periodo in poi.

1.25 Al giorno d'oggi, se non vi considerate degli hard gainer sicuramente *non* vi allenerete secondo le vostre capacità di reagire all'allenamento. Sarete confusi dalle routine più popolari e dai consigli più di moda al momento. Sarete consumati dalla disperazione perché dovrete sforzarvi così tanto per ottenere così poco. Diventerete una facile preda per i ciarlatani, specialmente di quelli che accusano gli hard gainer di essere dei piagnucoloni e dei falliti. Questi ciarlatani sono gli stessi individui i cui modelli che "hanno superato" i loro limiti genetici sono in genere pieni di steroidi fino ai capelli senza aver mai menzionato il contributo dato dai farmaci.

1.26 A meno che non impariate a riconoscere subito le frodi che vi proporranno, anche voi andrete incontro ad un sicuro fallimento, ed è anche possibile che iniziate ad assumere farmaci, dato che i tradizionali metodi di allenamento

Alcuni autori ed allenatori molto influenti non lo capiranno mai. Non ammetteranno mai di avere delle qualità genetiche superiori alla media, ritenendo che, dato che non sono bodybuilder agonisti d'élite, devono per forza avere delle doti genetiche medie. E la maggior parte di queste persone non conduce la tipica vita di chi ha una famiglia, ma può allenarsi in condizioni ideali e spesso ha anche un passato di doping. Non c'è da meravigliarsi che i consigli che danno abbiano ben poco a che fare con la realtà quotidiana del tipico praticante che non ricorre al doping. Così la massa di chi si allena continua a essere fuorviata!

non funzionano per l'hard gainer tipo. L'odierna mentalità ben intenzionata, ma a volte poco scrupolosa dello "scordati la genetica" e del "ce la puoi fare" alimenta i fallimenti in palestra, fa sì che le masse vengano ingannate, e incoraggia il ricorso al doping. Non appena sentite qualcuno che sminuisce l'importanza delle caratteristiche genetiche e dei farmaci, dovete sentire un campanello di allarme.

1.27 Comprendere di essere praticanti che hanno difficoltà a ottenere risultati, vi *libera* da aspirazioni distorte, routine di allenamento assurde e da una vita di rovina ossessiva. Questa consapevolezza vi renderà cauti, scettici e critici; così correrete minori rischi di farvi convincere da quelli che vi promettono molto più di quanto potranno mai darvi.

Creazione di un hard gainer

1.28 I consigli dell'allenamento convenzionale creano degli hard gainer permanenti e li trascinano nella stagnazione e nella frustrazione. Dato che questi consigli funzionano per così poche persone, è diventata una credenza popolare che diventare più forti e più grossi sia un'impresa molto più difficile di quanto non sia in realtà, se non addirittura impossibile.

1.29 Le istruzioni contenute in OLTRE BRAWN sono indirizzate soprattutto alle persone che non riescono a migliorarsi fisicamente servendosi dei consigli convenzionali; ma il paradosso è che seguendo i consigli di questo libro, potrete ottenere guadagni incredibili e *relativamente parlando*, trasformarvi in un easy gainer.

La farsa moderna

1.30 A mano a mano che aumenta il numero delle palestre e degli istruttori incompetenti, si moltiplicano anche le stupidaggini che vengono promosse come istruzioni per l'allenamento. Le palestre che hanno interessi nella massimizzazione dei loro profitti – e sono coinvolte nella vendita di accessori vari, di integratori alimentari e di linee di abbigliamento – hanno ridicolizzato il nostro ambiente. Siamo arrivati al punto che l'ultimo posto in cui si va a cercare un buon allenatore è proprio una delle tante, moderne palestre super equipaggiate.

1.31 Moltissime palestre dovrebbero esporre il seguente avviso ai propri membri. Tenetelo in mente se avete mai sperato di ottenere buoni consigli in una palestra che si preoccupa in primo luogo dell'apparenza.

> Questa palestra è tutta apparenza e niente sostanza. È solo perché abbiamo un sacco di attrezzatura di bell'aspetto che facciamo impressione su chiunque sappia poco o niente dell'allenamento. Dato che abbiamo speso molti soldi in attrezzature di importanza marginale, inutili e a volte anche pericolose, dobbiamo incoraggiare i nostri membri ad utilizzarle. Non consigliamo mai i vecchi esercizi fondamentali. Infatti, per salvarvi dalla tentazione di farlo, non abbiamo un power rack o una pedana, e i sostegni per lo squat sono arrugginiti ed in disuso. Chi in tutto il mondo vorrebbe mai eseguire lo squat? Troppo lavoro duro. I nostri istruttori sono inutili come lo siamo noi, anche se molti di loro hanno davvero dei bei fisici, grazie a delle buone basi genetiche e all'uso dei farmaci.
>
> Per convincervi a non utilizzare gli esercizi più produttivi e provati nel corso degli anni (che sono anche quelli meno piacevoli), ci siamo accordati con le altre palestre per fornire tutti la stessa versione: gli esercizi da eseguire col bilanciere sono pericolosi e sono utili solo per quei principianti che non hanno la fortuna di allenarsi in una palestra moderna e ben attrezzata come la nostra. E questa scelta è conveniente anche per noi, perché sapremmo a malapena come insegnare la tecnica sicura e produttiva con cui eseguire i migliori esercizi di questo tipo. Sosteniamo l'idea che servano soprattutto una grande varietà di esercizi di isolamento e di movimenti eseguiti ai macchinari in ogni allenamento.
>
> Noi riusciamo a trasformare l'allenamento in una cosa divertente. Vi potete guardare nei tanti specchi che abbiamo, ascoltare la musica con cui vi intratteniamo, parlare con gli amici mentre vi allenate, e godervi i corpi poco vestiti delle istruttrici dotate geneticamente e molto sensuali che abbiamo assunto (per tenervi qui, uomini) e per farvi rinnovare l'iscrizione. Allenarsi qui vuol dire divertirsi, e dove c'è divertimento, ci sono molte persone, anche se sono poche quelle che rimangono per lunghi periodi di tempo. Ci affidiamo all'afflusso costante di nuovi membri per guadagnare.
>
> Benvenuti in questa palestra. Vi promettiamo di non farvi durare mai troppa fatica, e speriamo che vi divertirete in questo ambiente. In verità vi divertirete finché non capirete che i metodi che sosteniamo non vi aiuteranno a diventare più grossi e forti a meno che non abbiate delle doti genetiche incredibili o vi gonfiate di steroidi. Oppure, come i nostri clienti affezionati, potreste decidere di abbandonare l'idea di diventare forti e grossi, e venire qua solo per socializzare e per fare conoscenze.

Fermezza e carattere

1.32 Non importa come guardate la questione: se volete diventare più forti e più muscolosi dovete pagare il dovuto. E questo vuol dire lavorare duramente in palestra e, fuori dalla palestra, essere abbastanza coscienziosi e disciplinati da alimentarsi correttamente, riposare e dormire abbastanza ogni giorno. Tutto dipende da voi. Voi potete ottenere risultati oppure no.

1.33 Anche se né il vostro allenamento né le attività collaterali vi devono ossessionare a discapito della salute, della famiglia e della carriera, dovete diventare "dipendenti" dai pesi, dalla vista e dai suoni della palestra, dalla sfida di fare sempre una ripetizione in più, e dall'aumento di poco peso per volta sul

bilanciere. Dovreste addirittura adorare quell'indolenzimento muscolare di cui soffrite nei giorni successivi a un allenamento duro. E poi serve sempre tutta la pazienza del mondo per non correre troppo e rischiare di rovinare tutti i progressi. Dovreste sentire l'allenamento come una delle più grandi gioie della vostra vita, e, quando siete in palestra, dovete vivere per l'allenamento.

1.34 Ci *saranno* anche molti aspetti negativi. Vi *farete* male. Vi *superallenerete* per lunghi periodi. *Sarete* confusi. *Passerete* lunghi periodi di grande frustrazione. La famiglia, la scuola, i problemi personali e lavorativi *intralceranno* il cammino. Nonostante tutto questo, dovrete sempre continuare a essere entusiasti di allenarvi.

1.35 Non pensate nemmeno lontanamente di lasciar perdere. Anche se per un certo periodo non potrete allenarvi, il vostro desiderio non si dovrà affievolire. Troverete sempre degli aspetti positivi in ogni avvenimento sfortunato; e ci sono sempre se si osserva attentamente. Durante i periodi "negativi" vi preparerete a tornare all'allenamento con maggiore zelo, costanza e organizzazione che mai.

1.36 Con la vostra parte più interiore, cercate di comprendere profondamente la più grande verità di tutte per un hard gainer: la cosa fondamentale sono i carichi progressivi, sollevati con una buona forma di esecuzione, utilizzando routine abbreviate dominate dai grandi esercizi di base. Poi assicuratevi sempre di fare di tutto per realizzare queste parole. E continuate a metterle in pratica *anno dopo anno*.

1.37 Non potete comprare o prendere in affitto il desiderio e la disciplina che spingono a fare tutto questo. Altre persone vi potranno incoraggiare, motivare, e forse anche esaltare per un po' di tempo. Ma se non siete in grado di *cavarvela da soli* e di ottenere risultati da voi, non riuscirete *mai* a realizzare il vostro potenziale in termini di muscoli e potenza. Il desiderio deve essere così intenso che dovranno essere coinvolti sia il corpo che l'anima a lungo termine.

1.38 Siete voi che dovete lottare in palestra. Siete voi che dovrete spingervi a fare di più, di più ancora, e sempre ancora di più. Siete voi che dovrete mantenere a lungo la buona dieta con cinque, o meglio sei, pasti al giorno. Siete voi che dovete riposarvi e dormire abbastanza. E per fare tutto ciò, vi servono fermezza e carattere.

1.39 Sviluppate questa fermezza e questo carattere e diventate il meglio di voi

Dovreste sentire l'allenamento come una delle più grandi gioie della vostra vita, e, quando siete in palestra, dovete vivere per l'allenamento.

stessi. Non fate i paragoni con gli altri: ciò che importa è migliorare voi stessi, non competere con gli altri. Concentrarsi sul miglioramento di se stessi: ancora, di nuovo e ancora di nuovo.

L'emozione dell'allenamento

1.40 La possibilità di cambiare il proprio fisico è uno degli aspetti più allettanti dell'allenamento con i pesi, se non *il* più interessante di tutti. Il sollevamento dei pesi è un'attività da svolgere singolarmente in cui siete solo voi ad avere il controllo della situazione. Una volta che saprete quel che dovete fare, non dovrete più affidarvi a nessun altro.

1.41 Indipendentemente da dove siete adesso – grossi o magri, forti o deboli, giovani o meno giovani – dovete competere solo con voi stessi. Siete voi contro di voi. I progressi si possono quantificare, sono concreti. Possono essere rappresentati anche da un'unica ripetizione in più in un certo esercizio rispetto alla settimana precedente, sempre con lo stesso carico. Oppure possono essere rappresentati dallo stesso numero di ripetizioni, ma con l'aggiunta di un po' di peso al bilanciere. Oppure ancora uno dei molti altri segni di miglioramento.

1.42 Tutte queste piccole dosi di miglioramento non sono che piccole emozioni che non vi stancheranno mai. Rendono l'allenamento con i pesi una cosa favolosa. Ma non potrete sperimentarlo a meno che non mettiate in pratica un'interpretazione razionale e produttiva dell'allenamento con i pesi.

1.43 Il miglioramento fisico e l'allenamento per la forza non significano solo ottenere dei muscoli più grossi e più forti, benché questi due aspetti siano ovviamente molto soddisfacenti in se stessi. Allenarsi significa anche apprezzare l'esercizio, migliorare la forma fisica, aumentando la flessibilità dei muscoli e la salute generale, e anche rafforzare la propria mente, l'autostima e la sicurezza di sé.

1.44 Anche se fisicamente è difficile da fare, l'allenamento soddisfa un fondamentale bisogno umano di sforzo fisico. Indipendentemente da dove vi troviate ora, potrete trarre gioia nel raggiungimento di nuovi obiettivi nel campo della forma fisica.

1.45 Niente di tutto ciò può realizzarsi a meno che non inseriate l'esercizio fisico tra le priorità della vostra vita. Decidetevi *ora* a dare al vostro programma di esercizi e alla disciplina dell'alimentazione tutta l'importanza che meritano. Mettetevi all'opera per raggiungere le qualità fisiche che ammirate. Movimentate la vostra vita tramite l'allenamento produttivo.

1.46 Non soltanto vi sentirete alla grande e avrete un aspetto ottimo e riuscirete a mantenervi giovani mentre gli altri intorno a voi invecchieranno, ma arriverete anche ad amare il vostro "viaggio" ed il raggiungimento di tutti i vostri piccoli

obiettivi. Rimarrete stupiti dal piacere che l'esercizio fisico comporta.

1.47 Ognuno di noi può diventare il simbolo dello stile di vita sano promosso dal bodybuilding. Così facendo possiamo tenere in ordine le nostre esistenze e sviluppare noi stessi in modo da diventare dei modelli nella mente di chi ancora non si allena. Possiamo presentarci come esempi di quanto possa fare l'allenamento per le persone "comuni".

1.48 L'allenamento con opposizione di resistenza è stata una delle migliori scoperte dell'uomo. Non perdete l'opportunità di trarne beneficio.

Lode al bodybuilding

1.49 Il bodybuilding spesso è vittima di articoli molto negativi; questo perché tanti lo ritengono territorio esclusivo di mostri eccessivamente narcisisti, tutto fumo e niente arrosto, frivoli e pieni di farmaci. Certo, ci sono dei bodybuilder che fanno una pubblicità orribile all'allenamento con i pesi a causa delle loro buffonate in palestra, del doping e dello spaccio di sostanze proibite e della spaventosa ignoranza del tipo di allenamento di cui hanno bisogno le persone tipiche che non ricorrono al doping. Ma tutto questo non ha *niente* a che vedere con quello che io considero essere veramente il bodybuilding.

1.50 Dato che la maggior parte delle istruzioni impartite nelle palestre commerciali viene solitamente definita "bodybuilding" e dato che è davvero misera, il bodybuilding si è fatto una cattiva reputazione.

1.51 Io ho un grandissimo rispetto per chiunque, senza l'aiuto dei farmaci, è in grado di sollevare grandi carichi. Ma, visto che ho una speciale propensione per l'aspetto fisico e l'estetica, noto prima queste e poi le prestazioni. Se l'aspetto è fortemente compromesso, ho poco interesse nei risultati di forza.

1.52 Secondo me, il bodybuilding consiste nel modellare il fisico in modo da essere soddisfatti sia del suo aspetto *che* delle sue prestazioni. Non ha niente a che vedere con i farmaci, il narcisismo eccessivo, la preoccupazione ossessiva delle percentuali di grasso corporeo, le routine di allenamento convenzionali o le frivolezze dell'allenamento.

1.53 Il bodybuilding *come io lo interpreto* è un'attività molto salutare, mentre il concentrarsi unicamente sulla forza pura può farlo diventare poco salutare. Il bodybuilding che io promuovo incoraggia tutti ad ottenere l'equilibrio di forza e muscoli in tutto il corpo, da ottenersi concentrandosi sugli esercizi compositi.

1.54 Il bodybuilding che promuovo non mette mai la salute al secondo posto rispetto all'estetica o alle prestazioni. L'allenamento aerobico e il mantenimento di una percentuale di grasso corporeo al di sotto del 15% (per

l'uomo), di solito sono aspetti che un devoto della forza pura trascura. Alcuni superuomini della forza dei giorni nostri hanno trascurato seriamente la propria salute e il loro aspetto, e sono morti per questo.

1.55 Il bodybuilding razionale mette in prima linea l'aspetto. E questo è un bene. Quando si dà importanza all'aspetto esteriore, non ci si abbuffa col cibo e non si permette che la percentuale del grasso corporeo superi il 15% (per gli uomini). Quando ci si preoccupa in primo luogo della propria salute, non si tralascia l'allenamento aerobico, e l'alimentazione non si basa solo su proteine, proteine e ancora proteine. Una attenzione eccessiva ai prodotti di origine animale non è sana.

1.56 Il bodybuilding razionale consiste nella selezione di quegli esercizi che sono i migliori *per voi*. E, anche se questo significa quasi sempre preferire i grandi esercizi di base, non vuol dire una rigida adesione a una selezione di movimenti fissa. Anche gli esercizi migliori non si adattano allo stesso modo a tutti i bodybuilder. Non vi imponete di utilizzare un certo movimento se non è adatto a voi. La priorità numero uno di un esercizio è quella di non creare danni. Per esempio, eseguite lo squat in modo esageratamente duro se sapete veramente come si fa questo esercizio e se siete almeno ragionevolmente adatti a questo movimento. Ma se in realtà avete dei problemi alle ginocchia e/o alla schiena, o se avete un tipo di fisico che non andrà mai d'accordo con lo squat, allora sarebbe una scelta stupida cercare di lottare con questo movimento. Notate che quasi tutti i sostenitori del "*si deve* fare lo squat" sono personalmente dotati di una biomeccanica molto buona per lo squat.

1.57 Ci sono delle persone che semplicemente non sono strutturate per diventare *molto* forti, anche se, ovviamente, la maggior parte delle persone può diventare *molto* più forte di quel che è. Ma moltissimi di questi soggetti hanno una struttura fisica con buone potenzialità estetiche. Così, piuttosto che cercare di trasformarsi in qualcosa per cui non sono strutturati – delle centrali di potenza – dovrebbero concentrarsi su un'attività per cui sono adatti: il bodybuilding, con un'enfasi sull'aspetto fisico. Non fissatevi su qualcosa che non riuscirete mai a fare bene, ma piuttosto su quello che potete fare al meglio.

1.58 Ma se siete naturalmente portati per la potenza, ed è questa l'attività che più vi interessa, allora mettetecela tutta per riuscire. Ma ricordatevi sempre di controllare il vostro aspetto e di non trascurare mai la vostra salute nel tentativo di diventare ancora più forti.

1.59 Se le persone avessero la possibilità di scegliere tra una riduzione sostanziale del grasso corporeo e l'aumento sostanziale della propria forza, la maggior parte preferirebbe la prima opportunità. Una perdita di grasso migliorerebbe

molto di più il loro aspetto. Comunque, la scelta migliore sarebbe quella di diventare notevolmente più snelli *e* notevolmente più forti. In questo modo l'aspetto fisico potrebbe essere davvero migliore. È possibile rimanere forti mentre si dimagrisce, a patto che lo si faccia correttamente. La solita strada che porta al superallenamento che molti seguono per diventare più magri può in realtà far perdere più muscoli che grasso.

1.60 La maggior parte di quegli uomini che inizia ad allenarsi quando ha passato i trent'anni molto probabilmente non avrà mai tutta quella voglia per una massa e una forza *enormi*. È invece molto più probabile che, almeno all'inizio, moltissimi desiderino aumentare di 10-13 kg di muscoli e arrivare ad una percentuale di grasso che sia al di sotto del 15%. Per ottenere questi risultati, sarà necessario che si concentrino su allenamenti incentrati sugli esercizi basilari e sui carichi progressivi.

1.61 Indipendentemente dalla definizione – bodybuilder, powerlifter o qualsiasi altro tipo di praticante l'allenamento con i pesi – il senso definitivo dell'allenamento con i pesi produttivo è *lo stesso*: la concentrazione sugli esercizi fondamentali, sulle routine abbreviate, sul lavoro intenso e sui carichi progressivi.

1.62 Se fatto correttamente, il bodybuilding è una delle attività più soddisfacenti che esista. Riuscire a cambiare in meglio il proprio aspetto fisico, in modo sostanziale, è una vera gioia. E il bodybuilding è in grado di farlo meglio di ogni altra attività.

1.63 In ogni esercizio utilizzate il numero di ripetizioni che meglio si adatta *a voi*, impegnatevi a diventare il più forti possibile in quegli esercizi che si adattano *a voi* e che *voi* sapete eseguire in tutta sicurezza, mantenete il livello del grasso corporeo al di sotto del 15% – o del 10% se desiderate un aspetto eccezionale, dando per scontato che abbiate un po' di muscoli –, mangiate in modo sano, eseguite l'allenamento aerobico 2 o 3 volte alla settimana, fate lo stretching a giorni alterni e otterrete tutto quel che il bodybuilding può offrirvi.

Dedizione vs. ossessione

1.64 Non solo un entusiasmo equilibrato nei riguardi dell'allenamento è un approccio più sano rispetto ad un entusiasmo ossessivo, ma, alla lunga, si rivela anche *più produttivo*. Non voglio che evitiate questo tipo di ossessione solo perché porta ad uno squilibrio di tutta la vostra vita. Voglio che evitiate l'entusiasmo ossessivo perché *solo così avrete veramente la possibilità di raggiungere il vostro potenziale "estetico" e di forza*.

1.65 So molto bene cosa significhi un interesse ossessivo per il bodybuilding. L'ho avuto per diversi anni. Se non avessi avuto il carattere e la disciplina necessari a resistere alla tentazione di assumere farmaci per il bodybuilding, mi sarei potuto distruggere. Non ho mai rovinato la mia salute ricorrendo al doping, ma ho certamente danneggiato il mio organismo come conseguenza dei molti errori nel mio allenamento.

1.66 Quando ero un adolescente, mi sono tagliato fuori da tutto quello che ritenevo potesse influire negativamente sul bodybuilding. Sono diventato un recluso. Mi sono rintanato nel mio guscio fatto di bodybuilding. Ho perso interesse per lo studio. Ho provato tutte le stupidaggini che riguardavano l'allenamento e la dieta che abbondavano in quel periodo (metà anni '70). Ero molto ingenuo e non conoscevo nessuno che avrebbe potuto convincermi ad allenarmi in modo sensato e costante. Ero alla mercé di ogni tipo di pubblicazione che trovavo, ma non sapevo distinguere tra i consigli saggi e le stupidaggini. Se era stampato, io ci credevo.

1.67 Non avevo tempo per chiunque parlasse o scrivesse di obiettivi realistici, superallenamento, dei danni di certi esercizi e di tecniche specifiche per l'esecuzione degli esercizi o del bisogno di essere prudenti con le tecniche per aumentare l'intensità. Chiamavo queste persone "incapaci" e "fallite". Chi mai voleva essere prudente? Chi era interessato a essere realista? *Io volevo essere enorme*!

1.68 Dato che all'epoca ero molto giovane, riuscivo apparentemente a non risentire di esercizi e tecniche dannose, e dell'abuso di pratiche per aumentare l'intensità, *almeno a breve termine*. Così ho continuato con queste pratiche dannose. Tra di esse c'erano un enorme superallenamento, l'esecuzione dello squat con i talloni appoggiati su una tavoletta che li sollevava da terra, l'esecuzione dell'hack squat alla macchina, lo squat con il bilanciere troppo alto sulle spalle, le distensioni su panca con un'impugnatura eccessivamente ampia o appoggiando il bilanciere alla parte alta dei pettorali, l'esecuzione delle aperture in profondità e delle estensioni dei tricipiti stando in piedi e seduto, gli stacchi da terra a gambe tese con un range di movimento esagerato e, ovviamente, gli specifici movimenti con il *cheating* [i movimenti di slancio scomposti e bruschi per "aiutarsi" a compiere

Non è solo l'élite del mondo del bodybuilding ad avere fisici molto reattivi e la capacità di tollerare un volume e una frequenza di allenamento che la maggior parte delle persone non può sostenere. Tutti gli sportivi di successo di ogni disciplina atletica hanno solitamente questo stesso dono. Però i loro metodi di allenamento, proprio per questo, non devono mai essere imitati dai praticanti comuni che non ricorrono al doping.

un esercizio, *N.d.T*]. Alcune di queste tecniche sono venute a perseguitarmi anni dopo, quando i problemi alle ginocchia e alla schiena mi hanno limitato nell'allenamento in modo permanente.

1.69 Se avessi ascoltato quegli "incapaci" che consigliavano un approccio prudente all'allenamento, e se avessi dato un po' più ascolto anche al mio corpo, non mi sarei procurato quei danni a lungo termine che mi sono fatto. Oggi sono io il primo a consigliare un approccio prudente all'allenamento in generale, e in particolare per quanto riguarda la scelta e la tecnica di esecuzione degli esercizi. L'esperienza mi ha insegnato che un approccio di questo tipo non è solo il modo più sicuro, *ma anche il più produttivo e soddisfacente a lungo termine.*

1.70 Un approccio prudente non si deve limitare solo alla selezione e all'esecuzione dei movimenti, ma riguarda anche la struttura del programma di allenamento. La maggior parte della gente si allena troppo. E questo non è solo controproducente per i risultati a breve scadenza, ma porta anche a quel superallenamento che indebolisce il corpo e porta, alla lunga, a problemi strutturali.

1.71 Tutto ciò suppone che veramente continuiate ad allenarvi per un lungo periodo. L'ossessione porta spesso le persone all'esaurimento, perché, nella maggior parte dei casi, dà scarsi risultati. La frustrazione è tale che la maggior parte delle persone smette di allenarsi dopo un anno o meno oppure si affida ai farmaci.

1.72 Quando si è ossessionati, si ha la tendenza a lasciar perdere completamente il raziocinio e l'intelligenza, affidandosi completamente alla passione e alle emozioni. È facile diventare molto influenzabili e buttarsi in inutili programmi di allenamento, diete insensate, esercizi dannosi e metodi distruttivi di esecuzione dei movimenti che invece dovrebbero essere sicuri e molto produttivi. Questo è esattamente quel che è capitato a me. Mi allenavo troppo, e così ho sprecato un bel pezzo della mia vita, seguivo diete strane, utilizzavo esercizi dannosi e, quando mi capitava di scegliere i migliori, ne eseguivo varianti distorte e distruttive.

1.73 Se questo mio interesse ossessivo avesse prodotto un gran fisico, forse potrei dedurne che il risultato valesse il prezzo da pagare. Ho sofferto moltissimo nel tentativo di costruirmi un bel fisico, ma non ho ottenuto mai quello che avrebbe potuto giustificare tutta la mia dedizione. Quando finalmente in me è spuntata l'idea che dopo anni di fanatica dedizione non avevo il fisico che mi ero prefisso, ero distrutto. Investire tanto in un obiettivo e poi fallirlo provoca una estrema frustrazione e un enorme disappunto.

Il modo migliore

1.74 E questo è tutto per quanto riguarda fare le cose nel modo sbagliato. Quello che volete sapere ora è come si fanno le cose nel modo giusto. È questo l'argomento del libro. Nel modo giusto non vuol dire essere ossessionati. Significa impegnarsi moltissimo, rimanendo critici e selettivi, e mantenendo un approccio equilibrato che non trascuri gli aspetti più importanti della vostra vita.

1.75 Imparate le lezioni di questo libro e poi potrete sfruttare al massimo gli immensi benefici dell'allenamento con i pesi senza farvi alcun danno, né a breve né a lungo termine. Allora vi potrete allenare per una vita senza dover perdere tempo a causa di infortuni e problemi alle articolazioni. Allora potrete continuare a utilizzare gli esercizi fondamentali: *non* sarà necessario eliminarli.

1.76 In questo modo seguirete il miglior programma possibile per raggiungere il potenziale fisico e/o di forza e *non* comprometterete il resto della vostra vita. Così l'allenamento vi arricchirà l'esistenza, invece che farvela sprecare o magari provocarvi danni permanenti.

I campioni più grandi

I più grandi campioni del mondo dell'allenamento *non* sono gli atleti agonisti di élite dotati geneticamente e potenziati dal doping. I più grandi campioni nel mondo dell'allenamento sono gli eroi sconosciuti alla massa che hanno impiegato anni di determinazione incrollabile per costruirsi un fisico nonostante tutte le difficoltà, senza mai utilizzare farmaci, senza ricercare o trovare pubblicità e senza sottrarsi ai doveri e alle responsabilità del lavoro quotidiano e della vita familiare. I supercampioni geneticamente dotati e migliorati dai farmaci che hanno condizioni di allenamento e stili di vita prossimi alla perfezione sono di gran lunga inferiori ai veri eroi del mondo dell'allenamento.

Il gergo dell'allenamento

1.77 L'allenamento con i pesi ha il suo linguaggio caratteristico. Qui di seguito elencheremo i termini e le parole fondamentali che avrete bisogno di capire prima di andare avanti: un glossario da poter usare. Per quanto sia necessario comprendere il linguaggio del mondo dell'allenamento, state in guardia contro tutto quel gergo pseudoscientifico e senza senso che fa piombare in un mare di confusione chi non conosce molto la materia. Indipendentemente da quanto conoscete della terminologia di questo settore, se non riuscite a fare costantemente quello che *vi* serve per ottenere progressi, non riuscirete mai a migliorarvi visibilmente.

Ripetizioni

1.78 L'unità fondamentale nell'allenamento con i pesi è la ripetizione. Se siete appesi a una sbarra e vi sollevate verso l'alto e poi vi riabbassate fino alla posizione di partenza, avrete completato una ripetizione di trazioni alla sbarra. Un certo numero di ripetizioni compone una serie. Una serie può essere composta da 1 ripetizione (singola), da un numero di ripetizioni basso (2-4), da un numero di ripetizioni medio (5-12), da un numero di ripetizioni alto (13-25) o da un numero di ripetizioni elevatissimo (25 o più). Ma queste divisioni sono soggettive. Persone diverse possono definire diversamente le serie in base al numero di ripetizioni.

1.79 Le ripetizioni possono essere eseguite lentamente, velocemente o con una velocità intermedia. Ma il "lentamente" di una persona può rappresentare il "velocemente" di un'altra. Nella maggior parte dei casi, funzionano più di un'unica cadenza, ma l'allenamento veloce ed esplosivo comporta un rischio di infortunio molto elevato. Questo libro pone l'accento soprattutto su una cadenza *controllata* e su quegli esercizi in cui la velocità *non* è una necessità. Questo significa abbassare il peso tenendolo sotto controllo e poi spingerlo o tirarlo in modo uniforme *e* con una buona biomeccanica. Non devono esserci lanci, rimbalzi, scatti o strattoni.

1.80 Le ripetizioni possono essere eseguite facendo una pausa di un secondo o di pochi secondi prima della successiva, oppure in modo continuativo, oppure anche inserendovi pause esagerate come 30-60 secondi (allenamento *rest-pause*). Queste pause esegerate permettono di utilizzare carichi più pesanti.

Punto di stallo

1.81 La maggior parte degli esercizi presenta un punto, di solito a metà strada del movimento verso l'alto, in cui la resistenza sembra aumentare. È il punto in cui sembra che il carico "balbetti" o addirittura si fermi se ci si sta sforzando al massimo; da qui la definizione di "punto di stallo". Se si riesce a oltrepassare questo punto, il resto della ripetizione dovrebbe essere facile, ma a volte il punto di stallo può trovarsi in realtà alla fine della ripetizione.

Fase concentrica ed eccentrica

1.82 Una ripetizione presenta due fasi: quella positiva o concentrica (si spinge o si tira la resistenza) in cui il muscolo si accorcia, e quella negativa o eccentrica (l'abbassamento del carico) in cui il muscolo si allunga. L'atto di sedersi su di una sedia equivale alla fase negativa o eccentrica dello squat, mentre l'atto di alzarsi a quella positiva o concentrica.

Serie

1.83 Di solito si esegue un esercizio per più serie prima di passare a quello successivo. Le serie sono di due tipi fondamentali: quelle di riscaldamento e quelle allenanti. Le prime si eseguono con pesi più leggeri rispetto a quelli utilizzati per le serie allenanti e servono come preparazione per le serie allenanti in cui si svolge il vero e proprio lavoro.

Flessione ed estensione delle articolazioni

1.84 Avvicinare le ossa collegate in una articolazione rappresenta una flessione: per esempio, quando ci sediamo compiamo una flessione del ginocchio, perché avviciniamo le ossa della coscia e della parte bassa della gamba. L'estensione di un'articolazione porta le ossa in allineamento, come quando raddrizziamo le gambe.

Arco di movimento (*range*)

1.85 Le ripetizioni possono essere eseguite con un arco di movimento completo o parziale. Di solito si sceglie quello completo: si va verso l'alto al massimo e ci si abbassa al massimo. Ci sono alcuni esercizi, però, che vengono eseguiti con un range parziale. Per esempio, ben poche persone eseguono lo squat finché la parte posteriore delle cosce non tocca i polpacci. Perciò la maggior parte di chi esegue questo esercizio fa solo un movimento parziale. Fare squat fino a una posizione di completa flessione del ginocchio, specialmente con un carico pesante per chi esegue il movimento, può essere causa di infortunio, specialmente per la parte bassa della schiena.

1.86 I movimenti di arco limitato a pochi centimetri vengono utilizzati intenzionalmente in alcuni programmi. Si chiamano "ripetizioni parziali" o semplicemente "parziali". Una ripetizione parziale può iniziare all'inizio, nel mezzo o alla fine di un esercizio, oppure proprio a partire dal, o fino al, punto di bloccaggio. Se la parziale interessa solo gli ultimi centimetri di una ripetizione, viene chiamata "chiusura" o "movimento finale" (*lockout*).

Parti corporee

1.87 Gli esercizi interessano specifiche parti del corpo o gruppi muscolari. In un formato semplificato ecco di seguito le principali parti corporee:

a. addominali e obliqui della sezione mediana frontale

b. bicipiti e brachiali (parte frontale del braccio)

c. glutei

d. polpacci (gastrocnemio e soleo)

e. petto (pettorali)

f. erettori del dorso (muscoli lunghissimi del dorso, fasce muscolari su entrambi i lati della colonna vertebrale)

g. avambracci

h. dorsali (gran dorsale, muscoli della schiena sotto le braccia)

i. collo

j. spalle (deltoidi)

k. cosce (quadricipiti nella parte frontale, muscoli posteriori della coscia e adduttori)

l. tricipiti (parte posteriore del braccio)

m. parte alta della schiena (piccoli muscoli intorno alle scapole e il trapezio, che ricopre la maggior parte della parte alta della schiena).

Al termine di questo capitolo sono riportate delle tabelle anatomiche.

Esercizi e attrezzatura

1.88 Gli esercizi possono essere eseguiti con pesi liberi – in primo luogo bilancieri (barra lunga) e manubri (barra corta) – o con macchine. I primi rappresentano il metodo di allenamento più tradizionale e versatile. Le macchine riducono la necessità di istruzioni e la possibilità di infortunarsi seriamente. È più difficile perdere il controllo con una macchina che con i pesi liberi.

1.89 I pesi liberi utilizzati adeguatamente *sono* sicuri ma richiedono più esperienza e capacità tecnica rispetto alle macchine. Mentre alcune di queste sono valide se usate correttamente, la maggior parte delle altre rappresentano un intralcio al miglioramento del praticante serio. Alcune sono persino pericolose perché obbligano chi le utilizza a uno schema di movimento che può non adattarsi a parametri individuali quali l'altezza e la lunghezza degli arti.

1.90 Anche se utilizzando le macchine si riduce notevolmente il rischio di un

infortunio acuto, c'è sempre una notevole possibilità di stati infiammatori o infortuni cronici. E, per chi si allena a casa propria, di solito le macchine hanno un costo proibitivo.

1.91 È necessario fare un'importante distinzione tra le macchine che bloccano in uno schema di movimento fisso e quelle che, grazie all'utilizzo dei cavi, permettono una certa libertà di movimento. La lat machine, ad esempio, consente all'individuo un elevato grado di libertà di movimento e di posizionamento, mentre la macchina per eseguire il pullover ne permette molto meno.

1.92 Per quanto riguarda i bilancieri, ce ne sono alcuni "da allenamento" che hanno lo stesso diametro (di solito poco più di 25 mm) per tutta la lunghezza e possono essere lunghi a partire da 1,20 m per arrivare anche a 2,10. Ci sono poi i bilancieri olimpici e quelli da powerlifting che hanno degli snodi rotanti di 5 cm di diametro alle estremità. Questi bilancieri sono lunghi circa 220 cm a seconda del produttore. Tutti questi bilancieri sono barre dritte. Poi ci sono il bilanciere angolato da squat (piegato a forma di giogo), la Trap Bar® a forma di rombo, e i bilancieri spessi.

Esercizi compositi e di isolamento

1.93 Gli esercizi sono di due tipologie fondamentali: quelli compositi (esercizi multiarticolari) e quelli di isolamento (esercizi che coinvolgono una sola articolazione).

1.94 Lo squat è un esercizio multiarticolare perché implica movimento in più di una sola articolazione, coinvolgendo così molta muscolatura: in primo luogo i quadricipiti, i glutei e gli erettori del dorso.

1.95 L'estensione della gamba – l'atto di raddrizzare l'arto stando seduti – è un movimento che agisce su una sola articolazione, proprio perché crea movimento solo a livello del ginocchio. Questo esercizio si indirizza fondamentalmente ai quadricipiti.

1.96 Per allenare tutto il corpo utilizzando solo dei movimenti di isolamento servono molti esercizi diversi. Ma gran parte del corpo può essere allenata usando un piccolo numero di movimenti compositi.

Esercizi fondamentali

1.97 I movimenti compositi di solito vengono definiti "esercizi di base", sebbene alcune persone includano in questa descrizione anche qualche esercizio che agisce su un'unica articolazione. Il termine "esercizio di base" non ha una definizione standard. Questa incostanza genera confusione.

1.98 Gli esercizi più importanti sono quelli che costituiscono il *nucleo* dei

movimenti, vale a dire lo squat, lo stacco da terra a gambe flesse (a cui ci si riferisce di solito come "lo stacco"), lo stacco in posizione sumo, lo stacco a gambe tese, la leg press, le distensioni su panca (orizzontale, inclinata e declinata), le flessioni alle parallele, le varianti delle scrollate di spalle, le trazioni alla lat machine, le varianti del rematore, le trazioni alla sbarra, il pullover alla macchina e le distensioni sopra la testa.

1.99 Questi movimenti fondamentali sono i principali su cui concentrarsi (solo una selezione di pochi di essi per ciascuna scheda) per poter sviluppare muscoli più grossi e forti. Ogni routine di allenamento abbreviata contiene in genere dai 2 ai 5 movimenti fondamentali.

Esercizi secondari

1.100 Gli esercizi più importanti di questa categoria sono i sollevamenti sulle punte dei piedi, le contrazioni addominali, le flessioni laterali del busto, il lavoro per i rotatori esterni delle spalle, le estensioni della schiena e il lavoro specifico per il collo e la presa (comprese le *estensioni* delle dita). Si può aggiungere anche il curl se non si ottiene un sufficiente sviluppo dei bicipiti dal rematore e dalle trazioni alla sbarra o alla lat machine. Un mix di esercizi fondamentali e secondari rappresenta una soluzione completa per l'intero fisico.

Esercizi di costruzione ed esercizi di rifinitura

1.101 Gli esercizi fondamentali sono quelli che costruiscono la sostanza del fisico. Quelli secondari, o "accessori", coprono i vuoti lasciati dai movimenti basilari. Ci sono però molti esercizi di isolamento, come la leg extension, il pec deck, i sollevamenti laterali delle braccia, il curl di concentrazione, le croci ai cavi e le estensioni indietro dei tricipiti che sono popolarissimi oggigiorno in tutte le palestre del mondo. Si tratta di esercizi per il dettaglio. I fisici di élite li utilizzano, e ne hanno bisogno, perché lavorano sui dettagli.

1.102 Difficilmente il normale frequentatore della palestra, anche con molta esperienza, ha già sviluppato abbastanza massa muscolare da potersi preoccupare degli esercizi di isolamento per i dettagli. Comunque alcuni di questi possono rivelarsi corretti ai fini di una riabilitazione successiva a un infortunio o a un incidente. In questi casi, deve comunque essere un professionista della riabilitazione a prescriverli.

1.103 Parlando in generale, gli esercizi di dettaglio distraggono da quello su cui ci si dovrebbe concentrare se si desidera diventare grossi e forti. Oltre a questo, privano il sistema di recupero (il proprio "meccanismo" di recupero) di alcune delle sue riserve limitando così, se non addirittura decurtando, il miglioramento nei grandi esercizi di costruzione. Inoltre, dato che molti esercizi per il dettaglio sono tanto dannosi per le articolazioni e i muscoli, possono provocare infortuni che conducono a una regressione nell'allenamento.

La sicurezza al primo posto

1.104 La scelta specifica di esercizi non è ristretta solo dal limitato numero di esercizi di costruzione realmente produttivi, ma viene ampiamente influenzata da quali specifici esercizi, o loro varianti, siete in grado di eseguire in sicurezza, con costanza e a lungo termine, con carichi progressivi.

1.105 Gli esercizi più importanti *sono* scomodi da eseguire. Se fosse facile allenarsi con essi, farebbero poco o nulla per il vostro miglioramento. Ma non usate un esercizio che sia dannoso per voi.

1.106 La maggior parte delle persone può eseguire la maggior parte degli esercizi migliori, se non tutti, a patto che venga mantenuta una buona forma di esecuzione; ma "la maggior parte delle persone" non significa tutti.

Carichi "pesanti" e "leggeri"

1.107 Queste parole sono usate in maniera confusa. Alcuni utilizzano il termine "leggero" per indicare un peso che permette di eseguire molte ripetizioni, anche fino all'incapacità muscolare. Altri utilizzano "leggero" per indicare un qualsiasi carico che sia sostanzialmente al di sotto di quello che potrebbe essere usato per il numero di ripetizioni preso in considerazione; se, ad esempio, un praticante è in grado di sollevare alla panca 115 kg per dieci volte ed esegue dieci ripetizioni con 90 kg, i 90 kg sarebbero considerati "leggeri". Alcuni chiamano "leggeri" quei carichi utilizzati da una persona debole, anche se questa si sta allenando alla massima intensità.

1.108 In questo libro, peso "leggero" indica generalmente che il numero prestabilito di ripetizioni della serie può essere facilmente completato, con pochissimo sforzo. Un carico "pesante" è quello che richiede molto sforzo per completare tutte le ripetizioni previste nella serie, indipendentemente da quale sia questo numero.

Routine

1.109 Le routine di allenamento sono composte da gruppi di esercizi. Possono essere per tutto il corpo o suddivise per le varie parti (split routine). Una routine per tutto il corpo allena l'intero fisico a ogni seduta; un programma frazionato parte da una scheda completa e la suddivide in 2 o 3 routine più piccole da eseguire nell'arco dei 7 giorni o anche in un periodo più lungo. Una split routine convenzionale suddivide il corpo in 2 o 3 parti, ciascuna delle quali viene allenata di solito due volte nell'arco di 6-8 giorni.

1.110 La "settimana" non è necessariamente quella del calendario. È molto più importante quella "biologica". Una persona con buone capacità di recupero può avere una settimana biologica di 6 giorni, mentre un'altra con recupero lento può avere una settimana biologica di dieci giorni. Certi soggetti hanno bisogno di far passare più tempo tra le sessioni di allenamento rispetto ad altri.

L'idea della settimana biologica è un modo per comprendere questo fatto.

1.111 Un programma di allenamento può essere composto da un'unica routine (programma con una routine) o da più routine messe assieme (nei programmi frazionati). Molte persone usano "routine" e "programma" come sinonimi.

Cicli

1.112 Le routine di allenamento sono di solito organizzate in cicli. Un ciclo varia l'intensità dell'allenamento, coprendo tipicamente un periodo di circa 10-12 settimane. Ma i cicli possono essere anche più corti o più lunghi.

1.113 Un ciclo ha poche settimane iniziali tranquille in cui ci si concentra sulla tecnica di esecuzione e sull'eliminazione di tutto ciò che non va. Durante questa fase ci si abitua inoltre a tutti quei cambiamenti di esercizi che magari si sono inseriti nel programma. Questo inizio tranquillo permette sia alla mente che al corpo di "staccare" un po' dall'intensità dell'allenamento a tutta forza. Si recupera mentalmente e fisicamente e ciò fornisce il trampolino per passare nel modo migliore nel territorio dei nuovi carichi più avanti nel ciclo. Si crea uno slancio per il guadagno.

1.114 Nelle prime settimane del nuovo ciclo dovreste essere in grado di aumentare il peso di allenamento abbastanza velocemente. Poi si raggiunge la fase intensiva, che bisognerebbe cercare di far durare il più a lungo possibile con piccoli e graduali incrementi di peso. Maggiori saranno i guadagni di peso che si registreranno, maggiori saranno i guadagni di massa muscolare.

1.115 A quanto pare i principianti non hanno il bisogno di ciclizzare che in genere mostrano i praticanti esperti. Ciò è in gran parte dovuto al fatto che i principianti devono ancora sviluppare la loro capacità di allenarsi molto intensamente e utilizzano solo carichi molto leggeri rispetto al loro vero potenziale di forza. Nonostante questo, chi ha iniziato da poco a sollevare pesi non dovrebbe mai spingere troppo forte finché non avrà imparato la corretta forma di esecuzione e non avrà aumentato lentamente i carichi mantenendo una buona tecnica.

Grado di sforzo

1.116 "Allenarsi fino all'incapacità muscolare" significa portare una serie fino al punto in cui non si è più capaci di muovere più il bilanciere opponendosi alla forza di gravità. Alcuni definiscono questa situazione come "allenarsi fino all'incapacità muscolare *momentanea*". È necessario rendersi conto che non esistono delle definizioni di "incapacità muscolare" su cui si è universalmente d'accordo nei suoi diversi contesti. Ciò causa confusione. Arrivati a questo punto dell'incapacità, o si abbassa la resistenza fino a un appoggio sicuro, oppure il compagno di allenamento può aiutare a completare la ripetizione. In pratica, la maggior parte della gente potrebbe allungare le proprie serie "all'incapacità" di molte ripetizioni se fosse controllata e motivata nel modo giusto.

1.117 L'intensità si può aumentare con l'assistenza di un compagno di allenamento che vi fornisca l'aiuto minimo necessario a permettervi di eseguire le ripetizioni che non potreste completare da soli. Queste vengono definite "ripetizioni forzate". Ci sono anche altri metodi per aumentare l'intensità, tra cui le trattenute statiche, il pre-affaticamento, le ripetizioni negative, le serie continuate a scalare e le serie a scalare.

Selezione della presa

1.118 In certi esercizi si ha la possibilità di scegliere la presa da utilizzare. La presa in supinazione prevede entrambi i palmi rivolti verso di sé per tutto l'esercizio. La presa in pronazione prevede i palmi delle mani rivolti lontano da sé. Nel caso di una presa mista o inversa, soprattutto per gli stacchi e le scrollate, un palmo è rivolto verso sé e l'altro in fuori, per una maggiore forza dell'impugnatura. Una presa parallela posiziona le mani parallele tra di loro.

1.119 Tra le altre impugnature c'è quella regolare, in cui il pollice è saldamente *intorno* alla barra e *sopra* al dito indice, al contrario di quella "senza pollice", in cui il pollice appoggia sulla barra, accanto all'indice. Poi c'è la presa a gancio, una impugnatura speciale che pone il pollice *tra* il bilanciere e le dita della mano.

Assistenza

1.120 L'assistenza è l'aiuto dato da uno o più assistenti mentre si esegue una serie. La principale funzione dell'assistenza è quella di evitare gli infortuni. Questo aiuto può essere dato o da un compagno di allenamento, o da chiunque altro si trovi in palestra in quel momento e voglia, e sappia, svolgere questo ruolo. L'aiutante sta sempre pronto a fornire il suo aiuto se necessario.

Categorie dell'allenamento con i pesi

1.121 L'allenamento con i pesi è un'attività in cui esistono diverse specializzazioni. La maggior parte dei praticanti è interessata a più di una sola specializzazione e c'è una sovrapposizione tra le differenti classificazioni. Ecco cinque categorie, fornite senza un ordine particolare.

a. *Bodybuilding*: sviluppo della muscolatura in maniera proporzionata; l'aspetto e l'estetica hanno più importanza delle prestazioni.
b. *Allenamento della forza*: lo sviluppo della forza funzionale assume priorità rispetto all'estetica; svolto spesso ai fini di un dato sport.
c. *Sollevamento pesi olimpico*: due alzate, cioè lo strappo e lo slancio, eseguite secondo le modalità dei Giochi Olimpici; ciò che conta sono le prestazioni.
d. *Powerlifting*: le tre alzate di potenza, cioè lo squat, la distensione su panca e lo stacco da terra; ciò che conta sono le prestazioni.
e. *Sollevamenti vari*: più di cento alzate codificate; ciò che conta sono le prestazioni. OB

Parte della muscolatura mostrata sulla parte destra di ciascuna tabella anatomica è differente da quella del lato sinistro. Ciò si verifica nel caso in cui è stato eliminato lo strato superiore di muscoli per mostrare la muscolatura più profonda.

Sternocleidomastoideo
Trapezio
Deltoide
Grande pettorale
Dentato anteriore
Bicipite
Obliquo esterno dell'addome
Retto dell'addome
Brachioradiale
Pronatore rotondo
Flessore radiale del carpo
Palmare lungo
Obliquo interno dell'addome
Tensore della fascia lata
Pettineo
Sartorio
Vasto laterale
Retto del femore
Vasto mediale
Tibiale anteriore

Sovraspinato
Sottoscapolare
Coracobrachiale
Piccolo pettorale
Brachiale
Flessore superficiale e profondo delle dita
Quadrato dei lombi
Iliaco
Psoas (grande e piccolo)
Breve adduttore
Vasto mediale
Lungo adduttore
Grande adduttore
Estensore lungo delle dita
Estensore lungo dell'alluce

Trapezio
Deltoide
Infraspinato
Piccolo rotondo
Grande rotondo
Gran dorsale
Tricipite
Anconeo
Estensore radiale del carpo (lungo e breve)
Estensore ulnare del carpo
Flessore ulnare del carpo
Obliquo esterno
Medio gluteo
Grande gluteo
Grande adduttore
Semitendinoso
Bicipite femorale
Semimembranoso
Gastrocnemio
Soleo

Elevatore della scapola
Romboide
Sovraspinato
Spinale
Lunghissimo del dorso
Ilio costale
Dentato anteriore
Intercostale esterno
Supinatore
Quadrato dei lombi
Piccolo gluteo
Piriforme
Quadrato femorale
Otturatore interno
Popliteo
Peroneo lungo
Tibiale posteriore
Flessore lungo delle dita
Flessore lungo dell'alluce

Disegni di Eleni Lambrou, basati su quelli della Chartex Products, Inghilterra.

Uno degli errori più grandi e disastrosi nel mondo dell'allenamento odierno è credere che i programmi abbreviati basati sugli esercizi fondamentali siano solo per i principianti.

Come mi disse Charles A. Smith poco prima della sua morte "Non si capisce mai quanto sia importante la buona salute finché non viene a mancare". Riflettete. Soffermatevi a pensarci. Fate vostra questa idea mentre ancora avete la salute, non quando è troppo tardi. Evitate tutte le abitudini, le attività e le situazioni negative. Abbiate cura di voi stessi!

La prima lettura di questo libro vi insegnerà molto. Una seconda lettura produrrà un altro grande balzo in avanti nella vostra comprensione di come allenarsi in maniera efficace. Ciò accadrà perché la seconda lettura sarà costruita sulla prima. Approfondirà il modo in cui afferrerete ogni argomento e consoliderà tutto insieme per fornire tutta la conoscenza di cui avete bisogno per raggiungere il massimo delle vostre potenzialità per muscoli e forza.

2. La filosofia generale per uno sviluppo imponente

2.1 Questo libro insiste sugli argomenti più importanti che è necessario mettere in pratica costantemente finché si desidera ottenere il massimo dal proprio allenamento con i pesi. Ecco la filosofia generale punto per punto secondo la quale è necessario allenarsi e vivere se si desidera sviluppare muscoli e forza imponenti. Questa filosofia è in gran parte, ma non interamente, descritta nel libro BRAWN.

2.2 C'è uno sterminato numero di principianti e intermedi alla deriva in un mare di argomenti di valore marginale mentre si perdono quelli fondamentali. Ci sono dei giovani che si allenano da 10 anni e ancora non riescono a fare squat a 20 ripetizioni con molto più del loro peso corporeo. Eppure fanno sforzi disperati con tutto ciò che ha a che fare con l'allenamento *eccetto* che i carichi progressivi negli esercizi fondamentali.

2.3 Il bodybuilding e l'allenamento per la forza sono quasi ridicolmente semplici; ma semplice non significa facile. Ciò che conta veramente sono la concentrazione e i carichi progressivi con buona forma di esecuzione. Scegliete alcuni esercizi fondamentali migliori *per voi* e poi dedicate *anni* a diventare più forti, e poi ancora più forti, sempre con essi. Si possono usare varianti dei movimenti basilari per dare varietà, ma non è necessario. C'è persino un pericolo nell'usare la varietà poiché si può perdere la concentrazione e rimanere intrappolati in un assortimento eccessivo di esercizi.

2.4 Non ricercate "la parola definitiva" sull'allenamento basilare per l'aumento di massa. Una volta che si è scoperto qualcosa che funziona bene, e finché continua a funzionare, perché impiegare tempo a cercare di trovare qualcos'altro? Come tante altre persone, ho sprecato molti anni a cercare di studiare tutti i "forse" dell'allenamento invece di limitarmi ad applicare una singola certezza. Che cosa vi interessa di più: conoscere tutte le possibili alternative ma essere molto al di sotto dello sviluppo che potete raggiungere oppure saperne meno ma essere di gran lunga più grossi e più forti?

2.5 Specialmente nelle fasi iniziali e intermedie dell'allenamento, la scarsa

inclinazione al cambiamento e l'essere all'antica e testardi sono caratteristiche desiderabili. Solo una volta che si sia diventati grossi e forti si dovrebbero esplorare "nuove" possibilità, *se* ci si può permettere di rischiare di perdere tempo. Ma anche allora, una volta che si è al livello avanzato, se ci si avventura troppo in là nella miriade di possibilità sull'allenamento, si rischia di perdere di vista quel che è importante per le persone normali. Ma a quel punto dovreste almeno essere in grado di distinguere il buono dal cattivo e avere già lo sviluppo e la forza che vi distinguono come praticante che è riuscito bene.

2.6 Chi solleva pesi può rimproverare solo a se stesso i propri risultati, ma la maggior parte dei praticanti ottiene tanto poco dall'allenamento in gran parte perché si preoccupa dei risultati degli altri.

2.7 Quasi tutti coloro che appartengono all'élite del bodybuilding e delle discipline di forza hanno avuto un fisico che rispondeva incredibilmente bene nella fase di costruzione. Hanno applicato una formula molto semplice: allenarsi e crescere. Crescevano quasi indipendentemente dal modo in cui si allenavano. Non è mai stato in dubbio se sarebbero cresciuti o meno; il problema era solo la velocità a cui sarebbe avvenuto. Questa minoranza che ottiene facilmente risultati di crescita muscolare (gli *easy gainers*) non ha assolutamente la minima comprensione personale del modo in cui la formula "allenarsi e crescere" possa essere applicata ma non funzionare. Ma questa mancanza di produttività è il risultato quando le routine di allenamento convenzionale vengono usate da coloro che hanno difficoltà a ottenere

Aumentare costantemente il peso sul bilanciere mantenendo una buona forma di esecuzione non è l'unico tipo di progressione. Esistono anche altre possibilità come incrementare le ripetizioni e il volume di allenamento, e ridurre le pause tra le serie. Ma aumentare il volume di allenamento, almeno per la maggior parte delle persone, quasi sempre causa superallenamento. L'incremento del peso è di gran lunga la forma di progressione più importante. Dopo tutto, quanti atleti ben messi si sforzano allo squat con un carico sul bilanciere pari solo al proprio peso corporeo?

Non si svilupperanno mai grossi muscoli a meno che non si usino grossi pesi. La progressione dei pesi è molto pratica, semplice e può essere gestita facilmente. Persino al loro livello estremo di influenza, le altre forme di progressione non possono competere con il peso in più sugli attrezzi per quanto riguarda lo sviluppare muscoli più grossi.

risultati di crescita muscolare (gli *hard gainers*). E non basta: molti hard gainer applicano la formula "allenarsi e crescere" con *molta più* determinazione e dedizione di quanto abbiano mai fatto gli easy gainer estremamente reattivi, e *continuano* a non ottenere nulla da tale sistema. Chiaramente, ci sono altri fattori in gioco.

2.8 Avere normali doti naturali significa avere un fisico che è distante anni luce da quello dell'élite. Imitare l'allenamento dei "superuomini" vi farà seguire schede che non vi porteranno nemmeno a metà strada verso il massimo sviluppo possibile delle vostre potenzialità genetiche.

2.9 Allenare una persona con grandi doti naturali è un'impresa relativamente facile. Allenare le persone con capacità genetiche nella – o sotto la – media rappresenta una vera sfida. Ovviamente anche gli easy gainer hanno le loro difficoltà, ma queste sono minime rispetto a quelle degli hard gainer che non ricorrono al doping. I più svantaggiati geneticamente devono condurre una vera battaglia per sviluppare delle "misere" braccia da 38 cm. Al contrario, i più dotati raggiungeranno i 43 cm con poca difficoltà: si allenano e crescono. Solo dopo questo punto *potrebbero* avere dei problemi a crescere. Ma alcuni fenomeni sfioreranno i 46 cm prima che il loro tasso di crescita rallenti seriamente. I veri hard gainer devono combattere per arrivare ai 115 kg alla distensione su panca. Gli easy gainer cominceranno realmente ad avere veri problemi ben dopo aver raggiunto i 135 kg e, in casi straordinari, non li avranno prima dei 180 kg. Una distensione su panca da 135 kg da parte di un vero hard gainer è un risultato molto più grande dei 180 kg dell'easy gainer. Ma chi è molto dotato geneticamente non riesce mai a capirlo perché *non* potrà *mai* capire la condizione della persona geneticamente svantaggiata. E sapere come allenare con successo gli easy gainer non fornisce l'esperienza e la conoscenza per essere in grado di istruire *con successo* gli hard gainer. Per favore soffermatevi un attimo e consentite a quest'ultima frase di imprimersi veramente a fondo.

2.10 Le caratteristiche genetiche hanno una maledetta importanza, *alla grande*! Non tutti possono diventare campioni.

2.11 I muscoli e la forza sono veramente eccezionali, finché non si arriva agli eccessi. Quando il bodybuilding e il sollevamento dei pesi si trasformano in un'ossessione alimentata a farmaci diventano distruttivi. Alcuni dei bodybuilder e dei powerlifter più importanti a livello mondiale sono testimonianze di vite rovinate da questa ossessione. I loro spaventosi fisici e livelli di forza, di un tempo o attuali, non sono nulla rispetto al caos delle loro vite private che non viene reso noto, ai grandi problemi con l'alcol, il doping e spesso anche la droga, ai seri problemi di salute, alla mancanza di prospettive di lavoro e all'assenza di una felice vita familiare. E questi sono

quelli che hanno avuto "successo". Per ogni "successo" ci sono centinaia, se non migliaia, di persone che si sono rovinate la vita ma senza la fugace compensazione della celebrità derivante dalla vittoria di un titolo importante. Possono addirittura essere necessarie attività criminali per finanziarsi il doping; e le azioni connesse all'uso di farmaci e stupefacenti possono essere esse stesse illegali a seconda della nazione.

2.12 I consigli per "molte serie, tanti esercizi, elevata frequenza, bisogna quasi vivere in palestra" che pretendono di essere informazione sull'allenamento per le masse provengono da perlomeno tre fonti. Primo, dai *pochissimi* bodybuilder che sono così dotati naturalmente da poter ottenere risultati con questi sistemi persino senza l'aiuto dei farmaci. Secondo, dal numero di gran lunga più ampio di praticanti i quali hanno imparato che, se si ricorre massicciamente al doping, quasi ogni programma di allenamento funzionerà; ma queste persone raramente fanno cenno all'importanza delle sostanze farmacologiche. Terzo, dagli allenatori in poltrona che non hanno assolutamente idea di ciò che costituisce un allenamento efficace per l'hard gainer tipico.

2.13 In una attività in cui la vasta maggioranza di chi la pratica è geneticamente normale, abbiamo l'incredibile situazione per cui le istruzioni di allenamento adatte alle masse sono molto difficili da trovare. Parlando in generale, il mondo dell'allenamento si concentra sui risultati e sull'allenamento della minoranza agonistica. Persino quando gli insegnamenti adatti alle masse sono pubblicizzati, vengono in genere completamente fraintesi da chi è sepolto nei dogmi convenzionali.

2.14 Il numero di persone che hanno provato l'allenamento con i pesi è sbalorditivo. In un qualunque campione casuale di adulti si scoprirà un buon numero di persone che ha frequentato la palestra per un certo periodo. A malapena qualcuno di questi, se non nessuno, si allena ancora e probabilmente nessuno di essi avrà ottenuto neanche una piccola parte dei risultati in cui erano stati indotti a credere.

2.15 Ovviamente, la mancanza di una applicazione e di una costanza adeguate spiega in parte il fallimento che la massa riscontra nell'allenamento con i pesi. Ma la colpa è fondamentalmente della mancanza di un'informazione coerente, pratica ed efficace per le persone normali.

2.16 L'istruzione per l'allenamento non deve essere solamente efficace; deve essere *pratica*. La maggior parte delle persone adulte ha un'attività lavorativa e una vita familiare impegnative. Il tempo e il denaro da dedicare all'allenamento sono limitati. Le istruzioni di allenamento non devono essere eccessivamente esigenti in termini di tempo e denaro se devono essere pratiche per le masse.

2.17 Io sono solo uno tra i tanti che hanno avuto la perseveranza – o la follia, a seconda di come la vogliate vedere – di scoprire ciò che *veramente* funziona attraverso anni di esperienza personale e osservazione. Aver superato tutto questo, essere "usciti dal tunnel", sapere l'enorme costo che ciò ha comportato e poi vedere altri che seguono lo stesso percorso di sofferenza fa struggere il cuore.

2.18 Poche persone hanno la perseveranza di continuare ad andare avanti – senza ricorrere ai farmaci – fino a "rivedere la luce". La maggior parte di loro abbandonerà l'allenamento o ripiegherà sul "mantenersi in forma". Non c'è nulla di sbagliato nell'allenarsi per "mantenersi in forma" se questo è l'obiettivo ricercato. Ma se ciò che vi interessa sono muscoli grossi e forti, allora rassegnarsi a "mantenersi in forma" è una sventura.

2.19 Diventare più grossi e più forti a livello muscolare non è complesso. Sebbene lo scoprire la precisa interpretazione di quel che funziona meglio per sé possa richiedere del tempo, e implicare alcune prove ed errori, l'essenza del modo per diventare più grossi e più forti è abbastanza semplice. Ma se non si è intenzionati ad allenarsi duramente nella maggior parte dei propri allenamenti, non si potranno mai sviluppare muscoli grossi e molto forti. C'è bisogno di forza d'animo, determinazione, costanza e dedizione in abbondanza.

2.20 Se non state sviluppando muscoli più grossi e più forti ciò che non funziona è la vostra fondamentale combinazione di allenamento, riposo, sonno e alimentazione.

2.21 Le donne che desiderano diventare più grosse e più forti dovrebbero allenarsi nella stessa maniera degli uomini.

2.22 Non è l'attrezzatura di allenamento che conta. Ciò che conta è quello che si fa con questa attrezzatura.

2.23 Non è il posto in cui ci si allena che conta, ma quel che si fa con l'attrezzatura che c'è lì dentro. La maggior parte delle persone non avrà mai la propria palestra personale e utilizzerà solo palestre commerciali. Qualcuno che ha una palestra in casa piena di buone attrezzature fondamentali non andrà da nessuna parte grazie a essa se non la utilizza nel modo giusto. Qualcuno può

Sapevo tante cose di cui non avevo bisogno ma sapevo così poche cose su ciò di cui avevo bisogno. In ciò consiste la condizione di tanti "bodybuilding-dipendenti".

allenarsi in una palestra commerciale piena di attrezzature frivole e addirittura pericolose ma, finché usa solo l'attrezzatura decente – e quasi ogni palestra ha un po' di attrezzature decenti – e la usa nel modo corretto, può ottenere ottimi risultati. Se l'atteggiamento mentale è giusto, se non ci si fa distrarre dalle pazzie di allenamento che si possono svolgere intorno a voi e se si hanno abbastanza conoscenze da essere indipendenti dagli pesudoistruttori, si possono ottenere ottimi risultati in *qualsiasi* palestra.

2.24 Considerate l'allenamento abbreviato come prima scelta e non come ultima risorsa. Non sprecate anni di vita a provare tutto il resto prima di dedicarvi alla fine all'allenamento abbreviato.

2.25 È tassativo mantenere la forma di esecuzione perfetta. Cercare di diventare grossi e forti non significa trascurare la correttezza della forma e procurarsi un infortunio. Fate della eccellente tecnica di allenamento il credo su cui si basa il vostro allenamento, senza compromessi!

2.26 Non allenatevi mai "nonostante un infortunio". Se un infortunio non si risolve in breve tempo da sé, consultate uno specialista medico che conosca bene l'allenamento. Indagate sulla probabile causa scatenante dell'infortunio (allenamento scorretto) correggetela e impedite che si verifichi di nuovo. E quando avete un infortunio, vedete se c'è la possibilità di ricorrere a terapie non intrusive e senza farmaci.

2.27 Se sollevate pesi adatti a Topolino, tutto quel che otterrete sarà il fisico di Topolino.

2.28 Chi solleva i pesi maggiori non necessariamente ha i muscoli più grossi di tutti. Non conta solamente il peso puro e semplice. I leveraggi individuali, il tipo di allenamento utilizzato, gli accessori di supporto al sollevamento (nel powerlifting), i fattori inerenti la composizione muscolare, l'efficienza neurologica e la tecnica di sollevamento, tra gli altri elementi, danno conto delle differenze nello sviluppo muscolare tra individui con livelli di forza similari. Ma per ogni individuo – mantenendo costanti tutti gli altri fattori – se si raggiungono carichi più elevati saranno sviluppati di conseguenza muscoli più grossi.

2.29 Concentrarsi sulle grandi alzate fondamentali e le loro varianti per la maggior parte del tempo dedicato all'allenamento. Non cercate di costruirvi usando strumenti utili solo per i dettagli. La leg extension non costruisce grosse cosce e l'allenamento al pec deck non costruisce un grosso petto.

2.30 Non si può diventare molto potenti nei grandi esercizi fondamentali senza diventare impressionanti in tutto il corpo.

2.31 I bodybuilder che mettono al primo posto l'aspetto fisico, solo quando saranno grossi e forti – ma senza essere diventati grassi – potranno prendere in considerazione di interessarsi a ottenere una notevole definizione, e dei ritocchi finali per la perfezione di equilibrio e simmetria. Costruite la sostanza prima di preoccuparvi dei dettagli. Una persona "pelle e ossa" perfettamente proporzionata e ben definita non ha un aspetto imponente. Se ci si preoccupa troppo presto con il lavoro di dettaglio, come succede quasi sempre ai bodybuilder, non sarete mai in grado di applicare l'intensità, la concentrazione e la capacità di recupero necessarie per diventare innanzitutto grossi. Qual è di gran lunga la maggiore pecca in un campione statistico di frequentatori della palestra? Che muscoli e forza sono nella norma. Nonostante ciò, la maggior parte dei praticanti struttura il proprio allenamento in maniera tale che l'ultima cosa che svilupperanno sarà proprio tanti muscoli e tanta forza.

2.32 Se si vogliono aggiungere 5 cm alle braccia, bisogna mettere in conto di aggiungere quasi 15 kg di muscoli in tutto il fisico. Non ci si può riuscire concentrando l'attenzione sulle braccia. Fate crescere il corpo come un'unità, concentrandovi in gran parte sull'allenamento di gambe e schiena. Circa i due terzi della massa muscolare totale è in gambe, glutei e schiena. Le spalle, il petto, gli addominali e le braccia costituiscono insieme solo un terzo della massa muscolare dell'individuo, quindi non bisogna dedicare a queste aree in totale più di un terzo dell'attenzione nell'allenamento con i pesi.

2.33 Per noi, impressionante non è la prestanza dei supercampioni con eccezionali doti naturali che ingrossano facilmente. Gli hard gainer di statura media che arrivano vicini a, o raggiungono, braccia muscolose da 41 cm e petto da 115 cm, con le altre misure in proporzione, meritano applausi maggiori di quelli per l'élite dei super easy gainer. Un tale sviluppo muscolare, insieme a una buona definizione, è sufficiente a mettervi al di sopra del 95% dei frequentatori di quasi ogni palestra di ogni parte del mondo. Ed è più che sufficiente per far rimanere di botto le persone che non si allenano se mettete in mostra il vostro fisico in piscina o sulla spiaggia. Si tratta di magnifici risultati e la maggior parte delle persone con doti naturali che li desiderano davvero possono raggiungerli o arrivarci molto vicini. Anche voi potete farlo, se non siete limitati dall'età o dalla salute; ma dovete avere la volontà *straordinaria*, la costanza e le conoscenze tecniche necessarie. A seconda delle caratteristiche genetiche che avete ereditato e del grado di applicazione all'allenamento, potreste essere in grado di sviluppare un fisico ancor più imponente di quello appena descritto.

2.34 Pur mantenendo obiettivi finali credibili – ma impegnativi – non andate fuori strada chiedendo troppo poco a voi stessi. Esigete realisticamente molto da voi stessi e otterrete molto. Persino chi è estremamente svantaggiato a livello

genetico può quasi fare miracoli se si allena correttamente per un tempo sufficientemente lungo. Suddividete i vostri obiettivi a lungo termine in obiettivi più piccoli e procedete per tappe.

2.35 Non esiste una routine di allenamento singola universalmente efficace che soddisfi le esigenze e gli scopi di tutti gli individui, e non ne esiste una che produrrà risultati ciclo dopo ciclo e anno dopo anno. È necessario usare interpretazioni differenti a seconda delle esigenze, dell'età, del livello di sviluppo e dei fattori riguardanti lo stile di vita fuori dalla palestra. Occorre apportare aggiustamenti alle routine in modo che si adattino a voi e alla vostra unicità, ma bisogna farlo rimanendo *all'interno dei confini dell'allenamento razionale*.

2.36 Poche persone si allenano sodo. Nelle palestre si fanno smorfie e rumore, ma solo una piccola parte di questo proviene da un vero allenamento duro. Il resto è finzione. Il paradosso qui è che quei pochi che possono produrre un lavoro a tutta forza lo fanno con troppo volume e troppa frequenza. Ottengono poco dal loro allenamento come succede ai praticanti che mettono il volume al primo posto, a meno che non abbiano le doti genetiche per crescere da quasi ogni tipo di allenamento o assumano steroidi per compensare i limiti naturali.

2.37 Essere capaci di andare in palestra e allenarsi duramente è una gioia e un privilegio, anche se l'allenamento duro necessita che si passi attraverso un notevole disagio. Assaporate questo privilegio e siatene contenti.

2.38 Non allenatevi se non vi sentite riposati a livello sistemico dalla sessione precedente. Sebbene possa rimanere un indolenzimento muscolare localizzato, bisogna essere riposati a livello sistemico e mentalmente pronti per ogni allenamento. Nel dubbio, allenarsi meno spesso; sempre.

2.39 I muscoli non si atrofizzano se non vengono allenati per 96 ore. La falsa credenza delle 96 ore ha causato un indicibile danno poiché ha prodotto eccessiva frequenza di allenamento e superallenamento. Alcuni gruppi muscolari allenati in una data maniera, almeno per gli hard gainer, necessitano di più di 96 ore di riposo per un recupero sistemico e poi di un *altro* po' di tempo perché l'organismo possa costruire un po' di muscolo in più (supercompensazione).

Considerate l'allenamento abbreviato come prima scelta e non come ultima risorsa. Non sprecate anni di vita a provare tutto il resto prima di dedicarvi alla fine all'allenamento abbreviato.

2.40 Le varie parti corporee non richiedono tutte lo stesso tempo di recupero. Per esempio, ci vuole molto più tempo per recuperare da una dura sessione di squat o stacco da terra che da un duro allenamento per polpacci o addominali.

2.41 Allenare un singolo esercizio o una parte del corpo tre volte a settimana è troppo, tranne che per i principianti che si stanno abituando all'allenamento o per la riabilitazione dopo un infortunio. Due volte a settimana per esercizio, o tre volte ogni due settimane è uno standard *massimo* migliore. L'allenamento una volta a settimana per gli esercizi più grandi è una buona regola empirica. Mettete a punto la frequenza di allenamento sulla base della capacità di recupero individuale.

2.42 Non allenatevi sempre a tutta forza. Ciclizzate l'intensità in qualche misura. Il modo di interpretare la ciclizzazione dipende dall'età, dalle capacità di recupero, dalla motivazione, dalla tolleranza all'esercizio, dai fattori connessi allo stile di vita al di fuori della palestra, dalla qualità della dieta, dallo schema di incremento del carico, dalla supervisione – se c'è – e dallo stile e dal volume di allenamento, per citare alcuni fattori. Pochissime persone possono allenarsi al massimo dell'intensità la maggior parte delle volte. Altri possono farlo solo in brevi ed infrequenti episodi. La maggior parte delle persone è a metà strada tra questi estremi. In definitiva tutto dipende dalla progressione dei pesi. Finché si continua a diventare più forti con una buona forma di esecuzione vuol dire che quel che si sta facendo funziona.

2.43 Il valore dell'aumento dell'intensità di allenamento non è lo sforzo in se stesso. Ciò che conta è l'opposizione di resistenza progressiva che l'allenamento ad alta intensità può produrre. Il solo spingersi al limite assoluto in palestra in se stesso non vi renderà più grossi e più forti. L'allenamento veramente duro produrrà frutti solo se soddisferete completamente le esigenze di recupero ed eviterete gli infortuni e il superallenamento. Quando i pesi ristagnano o diminuiscono, si sta facendo qualcosa di sbagliato, anche se ci si allena a tutta forza.

2.44 Le tecniche per aumentare l'intensità, come le ripetizioni forzate, le serie a scalare e le negative, faranno probabilmente più male che bene. Le normali serie, eseguite per tutto l'arco di movimento fino o quasi all'incapacità muscolare, sono il metodo da seguire in quasi tutto l'allenamento.

2.45 Per riuscire a sollevare i carichi progressivi che producono guadagni nello sviluppo di forza e muscoli, il fisico deve recuperare *completamente* dall'allenamento. Per quanto noiosi, non entusiasmanti e tutt'altro che divertenti possano essere il riposo e il sonno, dovrebbero occupare il primo posto nelle priorità se volete fare progressi più velocemente possibile. Tutti

sanno che il sonno e il riposo sono importanti, ma quasi tutti hanno delle carenze in questo ambito. A meno che non ci si svegli ogni mattina sentendosi *completamente* riposati e *senza* la necessità di essere svegliati, non si sta dormendo abbastanza. E anche se in palestra si ottengono risultati, più riposo e più sonno potrebbero notevolmente far aumentare i guadagni.

2.46 Effettuare paragoni solo tra i risultati attuali e quelli del ciclo precedente riferiti alla stessa fase e allo *stesso* tipo di allenamento. Non si può, per esempio, paragonare la distensione su panca fatta in stile rest-pause dai fermi del power rack in un ciclo, con quella eseguita facendo toccare il bilanciere al petto senza pausa nel ciclo successivo.

2.47 Aggiungere piccoli incrementi di peso quando ci si allena a piena intensità. Non bloccate un ciclo aggiungendo al bilanciere incrementi di minimo 2,5 kg per volta. Procuratevi qualche coppia di piccoli dischi.

2.48 L'allenamento affidabile per le persone tipiche con una vita normale consiste nel fare le cose con lentezza, sicurezza, costanza e certezza. Non consiste nel cercare di fare in due mesi qualcosa che ne richiede sei. Consiste nella pazienza e nella conoscenza che raggiungere l'obiettivo lentamente è la strada più veloce, nel lungo termine, poiché la possibilità di infortunio ed esaurimento mentale o fisico è molto minore. I risultati rapidi comportano una maggiore possibilità di infortunio ed esaurimento. E se non si può mantenere l'entusiasmo per allenarsi sul lungo termine, come si potranno mantenere i guadagni ottenuti nel breve termine? La pazienza è una delle qualità prioritarie necessarie per il successo nell'allenamento.

2.49 Quel che ha importanza è quel che funziona. Se riuscite a ottenere risultati solo con una routine che è assurda per la sua brevità e semplicità secondo gli standard convenzionali, va bene così. Se riuscite a ottenere buoni risultati con una routine con la quale la maggior parte degli hard gainer non guadagnerebbe un grammo, va bene lo stesso. Quando i guadagni si esauriscono ricercate alternative radicali con l'idea generale che meno è meglio – senza arrivare all'estremo e smettere di allenarsi – e che l'allenamento più difficile è migliore dell'allenamento più facile.

2.50 Allenarsi duro, ma evitare il superallenamento. Pertanto, quando andrete via dalla palestra, dovrete essere stanchi e ben allenati, ma non esausti. Non bisogna esagerare proprio per recuperare dall'affaticamento a livello sistemico derivante dall'allenamento e per non ritrovarsi poi a non avere alcuna crescita. Si recupererà dagli allenamenti in maniera più rapida e si stimolerà una maggiore crescita come risposta di capacità di recupero meno stressate. Si faranno più allenamenti produttivi nel lungo termine e così si accelererà un maggior progresso.

2.51 L'allenamento con poche ripetizioni può essere molto produttivo, almeno per alcune persone, a patto che si sia cauti affrontandolo con gradualità, che la forma di esecuzione sia mantenuta perfetta e che i carichi assolutamente al limite siano usati solo raramente.

2.52 Un numero alto di ripetizioni, specialmente nell'allenamento di gambe e schiena, si è dimostrato capace di far crescere tanto muscolo.

2.53 Non trascurate polpacci, addominali, presa o rotatori esterni delle spalle. Questo lavoro accessorio ha la sua importanza. A patto che sia fatto con moderazione, non è gravoso a livello sistemico e dovrebbe non interferire con i progressi sui grandi esercizi di costruzione muscolare se non forse durante l'ultimissima fase di un ciclo di allenamento. A questo stadio, il lavoro accessorio può, se necessario, essere abbandonato temporaneamente per far sì che continuino i progressi nei grandi esercizi. Un po' di allenamento per il collo è obbligatorio se si prende parte a uno sport di contatto ed è sempre una buona idea anche se non si praticano tali attività. E le estensioni lombari contribuiranno a mantenere la bassa schiena in buona salute.

2.54 Ci sono molte diverse interpretazioni dell'allenamento abbreviato e basato sugli esercizi fondamentali: una varietà sufficiente a soddisfare per il periodo di vita in cui ci si allena. La stagnazione dovuta a un singolo approccio non dovrebbe verificarsi. Ma non svolazzate da un un'interpretazione all'altra. Continuate con una sola abbastanza a lungo da essere in grado di giudicarne il valore dopo averla compresa e messa in pratica. Quindi analizzate i risultati, imparate da ciò che avete fatto e fate meglio la volta successiva.

2.55 La nutrizione è importante, ma scordatevi che rappresenti l'80% o anche solo il 50% del successo in allenamento. Mettersi a tavola a mangiare e bere è la parte facile. Darci dentro in palestra con un allenamento molto intenso sugli esercizi multiarticolari è la parte difficile. Ciò rappresenta più del 50%; poi il riposo prende una buona percentuale e alla nutrizione va il resto del totale. Ci sono centinaia di migliaia di frequentatori delle palestre che dormono bene, hanno lavori non particolarmente stressanti a livello fisico e seguono diete più che adeguate. Non hanno realizzato il massimo delle potenzialità di fisico e forza perché non si sono allenati in maniera sufficientemente dura e sufficientemente progressiva negli esercizi importanti.

2.56 La nutrizione si basa sui cibi, non sugli integratori. Gli integratori dietetici non sono la panacea per gli errori nell'allenamento. Solo una volta che si sarà in possesso di una formula che funziona basata su allenamento, cibo e riposo si dovrebbe prendere in considerazione di completarla con gli integratori. Tonnellate di muscoli sono state costruite senza usare integratori alimentari.

2.57 Molti hard gainer – specialmente i più giovani – non consumano abbastanza calorie e nutrienti per mettere su muscoli. Indipendentemente dall'età, occorre consumare quanto più cibo nutriente e sano è possibile senza accumulare grasso.

2.58 Sebbene ciò che si legge in questo libro sia tarato su bodybuilder, powerlifter e praticanti in genere dell'allenamento per la forza con doti naturali nella media e che non ricorrono al doping, funzionerà ancora meglio se si hanno doti genetiche al di sopra della media. Chi ha la fortuna di avere doti naturali superiori alla media per la costruzione di massa muscolare e forza non dovrebbe perdere tale vantaggio cercando di vedere quanto allenamento riesce a sopportare e fare comunque guadagni limitati. Dovrebbe allenarsi come fanno le persone con doti nella media e poi essere felice dei risultati molto maggiori che le sue doti naturali gli apporteranno.

2.59 Risparmiatevi la sofferenza che innumerevoli persone hanno vissuto per aver seguito metodi di allenamento convenzionale. Risparmiatela a voi stessi mettendo in pratica i metodi che funzionano per le masse: quelli descritti in questo libro.

2.60 Se si hanno problemi a diventare più grossi e più forti usando routine abbreviate composte di esercizi fondamentali, si trasformerà un compito difficile in uno impossibile se si passa alle routine più lunghe e frequenti infestate da tanti piccoli esercizi. Concentratevi su una migliore comprensione di come rendere la formula di base funzionante per voi. Non cambiate filosofia.

2.61 Errori, tempo perso e giudizi sbagliati fanno parte dell'attività per ottenere muscoli più grossi e più forti. Imparate da essi e non continuate a ripeterli. Ma perseverate sempre. Come osservato da Calvin Coolidge: "Niente al mondo può prendere il posto della perseveranza". Certo, se si persevera nell'applicazione di consigli di allenamento di scarso valore non si arriverà da nessuna parte se non a una notevole frustrazione. Ma se si ha la perseveranza che assicura di non arrendersi mai si dovrebbe avere anche l'intelligenza di scegliere i metodi che funzionano. Una volta che si ha una buona conoscenza dell'allenamento, tutto ciò di cui si ha bisogno sono perseveranza e tempo. Poi la realizzazione del proprio potenziale di muscoli e forza è quasi garantito.

2.62 Indipendentemente da quanto buoni siano i consigli che vi vengono dati, solo voi li potete mettere in pratica. Quando siete in palestra dipende tutto da voi. E la conoscenza, l'attrezzatura e l'alimentazione migliori del mondo non daranno alcun risultato a meno che non siano combinate con un'abbondanza di diligenza, pianificazione e determinazione.

2.63 Seguite la vostra inclinazione, quella a vostro modo molto importante, senza farmaci, non ossessiva e comunque molto soddisfacente, sapendo che qualsiasi cosa facciate la fate da soli e per voi stessi. Continuate a praticare l'allenamento con i pesi per tutta la vita. Date dimostrazione di ciò in cui dovrebbe consistere l'allenamento con i pesi: fisico, forza *e* salute, insieme a piacere personale e "cameratismo" con i compagni di allenamento.

2.64 Contribuite a dar credito al mondo dei pesi. Allenatevi ma non agitatevi più di tanto. Lasciate che a fare gli spacconi e a mettersi in mostra siano coloro che non conoscono niente di meglio. Mettete in pratica la modestia. E non dimenticatevi mai che nella vita c'è di più oltre ad allenamento e muscoli.

2.65 Se avete investito tanto tempo e denaro nell'allenamento convenzionale, potreste sentirvi ancorati ad esso nonostante abbia portato a tanta frustrazione. Ricominciare con un approccio radicalmente differente è un'ammissione che quello precedente era sbagliato Abbiate il coraggio di riconoscere gli errori del passato e la forza d'animo di cominciare di nuovo. Distinguetevi dalla folla che rimane fedele alla norma anche se con essa non arriva da nessuna parte. Quel che desiderate di più è il miglioramento individuale, non l'appagamento che deriva dall'essere uno della massa. Non c'è più tempo da perdere. Date un colpo di spugna e non continuate a insistere sugli errori commessi in passato. Poi ripartite da capo e con passione.

2.66 Per mantenervi sulla strada dell'allenamento abbreviato basato sui fondamentali, fatevi un giro in (quasi) qualunque palestra. Uno sguardo ai giovani magri che imitano l'allenamento svolto dall'élite agonistica dovrebbe bastare a ricordarvi tutti i limiti dell'allenamento convenzionale. I giovani seguono routine che non sono altro che montature pubblicitarie ed esercizi di isolamento. Spendono tanto denaro in integratori alimentari ma troppo poco in cibi di qualità. Usano tutti gli accessori che si suppone i bodybuilder debbano usare: guanti, cinture, abbigliamento alla moda e costose scarpe da allenamento. E consumano speciali bibite per l'allenamento. Ma continuano ad avere braccia che non arrivano a 38 cm se andate a vederli sei mesi dopo, o anche sei anni dopo, supponendo che non abbiano smesso da tanto tempo.

Errori, tempo perso e giudizi sbagliati fanno parte dell'attività per ottenere muscoli più grossi e più forti. Imparate da essi e non continuate a ripeterli. Ma perseverate sempre. Come osservato da Calvin Coolidge: "Niente al mondo può prendere il posto della perseveranza".

2.67 Gli hard gainer seri non sono pigri. Ci piacerebbe essere in grado di allenarci tanto poiché l'allenamento ci piace. Ma ci piace molto di più ottenere buoni risultati. Usiamo l'allenamento con routine abbreviate e con gli esercizi fondamentali al primo posto perché fa ottenere i risultati migliori, non perché è una scusa per evitare allenamenti lunghi e frequenti.

2.68 Non c'è molto, *se non addirittura niente,* di veramente nuovo nel mondo dell'allenamento. Quel che è "nuovo" è spesso solo una variazione di una vecchia idea. Con una dose di gergo creativo e moderna montatura pubblicitaria, anche qualcosa che esiste da decenni può apparire nuova. Se si potesse ritornare agli inizi del XX secolo si rimarrebbe sorpresi di quanta parte del bodybuilding e del sollevamento pesi come li conosciamo oggi venisse già usualmente praticata in quei giorni. E le radici dell'abbondanza odierna di attrezzature e idee impiegate nell'allenamento si spingono ancora più in là. Ma poiché le idee e le attrezzature vengono spesso presentate oggi come "nuove" e "moderne", e dal momento che pochissime persone conoscono la storia del mondo dell'allenamento, i pionieri vengono dimenticati. Persino le persone che oggi propugnano le "nuove" idee e attrezzature sono in genere completamente ignoranti del fatto che uomini ormai morti da tempo avessero escogitato le idee e i progetti originali tanti anni fa.

2.69 Come mi disse Charles A. Smith poco prima della sua morte nel gennaio 1991, "Non si capisce mai quanto sia importante la buona salute finché non viene a mancare". Rifletteteci. Soffermatevi a pensarci. Fate vostra questa idea mentre ancora avete la salute, non quando è troppo tardi. Evitate tutte le abitudini, le attività e le situazioni negative. Abbiate cura di voi stessi! (Charles Smith è stata una delle figure di spicco delle riviste di Joe Weider negli anni '50).

Il fallimento dei programmi "taglia unica"

2.70 Il mondo dell'allenamento è agitato in continuazione da "nuovi" approcci che dovrebbero essere "il" metodo per allenarsi. Non importa che quel che viene propagandato come "nuovo" non sia altro che un rimaneggiamento di qualcosa che esiste da decenni. Quel che è pericoloso è la pretesa universalità e definitività di qualsiasi cosa venga pubblicizzata.

2.71 Molti programmi non devono essere presi seriamente poiché sono stati ideati solo per un rapido successo commerciale, e alcuni sono scandalosamente costosi. Alcuni programmi in effetti hanno degli aspetti specifici che potrebbero avere un valore pratico. Ma questi aspetti possono essere selezionati solo da persone con una notevole cultura sull'allenamento con i pesi.

2.72 Un singolo programma, anche se funziona bene per alcune persone, non funzionerà bene per tutti; e alcuni programmi tanto montati a livello pubblicitario sono pericolosi per tutti eccettuata una piccola minoranza di praticanti, e pertanto non dovrebbero mai essere promossi per un uso diffuso tra le masse.

2.73 Evitate di ricercare la routine di allenamento "perfetta". Una volta intrapresa questa salita scivolosa andrete ad unirvi alla massa di praticanti sepolta in tutti quegli aspetti dell'allenamento marginali, completamente irrilevanti o addirittura distruttivi. Al contrario, occorre darci sotto *a lungo termine* pagando il necessario tributo sui programmi di allenamento abbreviato, fondamentale, diretto descritti in questo libro. Questi programmi vanno bene per praticanti di *ogni* livello di esperienza che desiderano muscoli più grossi e forti. *Uno degli errori più grandi e disastrosi nel mondo dell'allenamento odierno è credere che programmi come quelli di questo libro siano solo per i principianti.* OB

In questo libro è raccolta una quantità enorme di informazioni vitali, tutte collegate fra loro. Sfogliarlo superficialmente non renderà giustizia al volume e non gioverà alla vostra cultura sull'allenamento. Il libro deve essere studiato dalla prima all'ultima pagina, e più di una volta, se volete trarne il massimo profitto.

La mia vita si sarebbe dovuta incentrare sul guadagno di peso in ciascun esercizio. Inizialmente si sarebbe trattato di aggiungere il 10% a ciascun esercizio. In seguito mi sarei concentrato sull'ottenere un aumento del 5% e così via. Nient'altro – eccetto che l'utilizzo di una buona forma di esecuzione – sarebbe dovuto entrare nella mia mentalità di allenamento oltre al raggiungimento del successivo obiettivo di guadagno percentuale sui carichi di allenamento. Può apparire grezzo, primitivo e basilare, ma è ciò di cui c'era bisogno.

Non è necessario che qualcosa sia "l'ultima novità" perché possa essere utile alle masse. Applicate qualcosa che funziona bene, vale a dire le priorità esposte in questo capitolo, e nemmeno vi interesserà mai di darvi pena a ricercare "l'ultima novità".

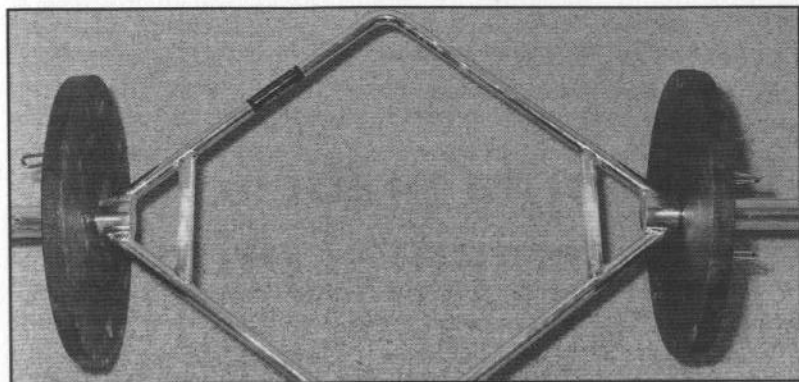
3. Le priorità pratiche da mettere sempre al primo posto

3.1 Ecco un riassunto delle priorità pratiche alle quali avrei voluto essere rimasto inchiodato durante i miei primi anni di allenamento. Se queste priorità fossero state messe in pratica, non avrei sprecato anni di vita a seguire metodi di allenamento non produttivi. Ovviamente io non sono voi. Ma qualsiasi praticante con doti genetiche normali e che non ricorre al doping avrà molto in comune con me. Imparare dalle lezioni più importanti che ho raccolto in tanti anni *vi* aiuterà a prendere il controllo del *vostro* allenamento.

3.2 Magari avessi avuto una guida saggia e inflessibile che mi avesse controllato, qualcuno che mi avesse trattato male se mi fossi azzardato anche solo a pensare a qualcosa di diverso dall'approccio abbreviato con gli esercizi fondamentali al primo posto. Sarei stato costretto ad imparare a memoria l'essenza di questo allenamento. Tali guide sono molto rare; usate questo libro come la migliore alternativa.

Concentrazione e progressione

3.3 Se avessi scelto lo squat, lo stacco da terra (in entrambe le varianti a gambe flesse ed estese, sebbene non entrambe nello stesso ciclo), la distensione su panca, la distensione sopra la testa stando seduti e la trazione alla lat machine (o un rematore con torso appoggiato a un sostegno) e mi fossi dedicato per cinque anni ad incrementare progressivamente il carico sul nucleo di questi cinque esercizi considerando ciò la chiave dell'allenamento, sarei arrivato vicino a realizzare tutto il mio potenziale di massa e forza *prima* di raggiungere i 20 anni di età. Sarebbe stato molto meglio se non avessi mai sentito parlare di nessun altro esercizio. (Per altre persone può essere appropriato un quintetto di esercizi fondamentali diversi da questi).

3.4 Di questi grandi esercizi, oggigiorno lo stacco da terra è di gran lunga il meno popolare nelle palestre. Sebbene in anni recenti lo stacco da terra si stia guadagnando un po' di rispetto e pubblicità, non si avvicina nemmeno a quello che dovrebbe raggiungere. Lo stacco da terra, eseguito in maniera corretta, e specialmente quando si usa la Trap Bar, è un esercizio

Trap Bar

meravigliosamente produttivo. Per le persone che non fanno bene lo squat, lo stacco da terra a gambe piegate con la Trap Bar sarà probabilmente un esercizio più produttivo. Se non avete una Trap Bar, allora lo stacco da terra in posizione sumo può essere più sano, più facile da eseguire e più produttivo dello stacco da terra in stile convenzionale. Ma lo stacco sumo non è uguale allo stacco con Trap Bar.

3.5 La mia guida avrebbe dovuto insegnarmi che il bodybuilding, la *costruzione* del fisico, non consiste nell'allenare separatamente tutte le più piccole parti del fisico per assicurare uno sviluppo completo ed equilibrato. Solo applicandomi a diventare sempre più forte negli esercizi fondamentali sarei diventato grosso nel complesso. Anche le aree più piccole sarebbero progredite di pari passo. Solo *dopo* essere diventato grosso e forte avrei potuto concentrarmi sull'eliminazione degli squilibri relativamente minori.

3.6 La mia carriera di allenamento si sarebbe dovuta incentrare sull'aggiunta di un poco di peso in più a ogni esercizio ogni settimana o due. "Un poco" avrebbe voluto dire circa da 0,5 kg a 1 kg, eccetto che nelle primissime fasi di un ciclo quando avrei potuto aggiungere incrementi maggiori. Sarebbe stato possibile applicare salti di carico maggiori, ma meno frequenti, se avessi lavorato con un numero di ripetizioni in cui, mettiamo, avessi aumentato le ripetizioni da 12 a 20 nello squat. Poi avrei incrementato il carico di 5 kg, riabbassato le ripetizioni a 12 e sarei ritornato di nuovo alle 20 in diverse settimane. Entrambi i metodi di progressione funzionano bene.

3.7 Concentrazione e progressione, *concentrazione e progressione*, CONCENTRAZIONE E PROGRESSIONE: queste sono le parole d'ordine su cui mi sarei dovuto basare. Tutte quelle informazioni irrilevanti che mi sono sorbito su esercizi di isolamento per le cosce, la schiena, il petto e le spalle, sul pre-affaticamento, sul pompaggio, sull'allenamento di volume, sulle split routine convenzionali,

sull'allenamento oltre l'incapacità muscolare, e così via, tutte queste informazioni sono state inutili per me e quasi certamente anche per le masse di praticanti tipici. Mi è costato anni di gioventù.

3.8 Ero un'enciclopedia ambulante di informazioni su Larry Scott, Arnold Schwarzenegger, Franco Columbu, Casey Viator, Frank Zane, Mike Mentzer e tanti altri, i bodybuilder di spicco nel periodo che va dalla mia adolescenza a pochi anni dopo i miei 20 anni. *Sapevo tante cose di cui non avevo bisogno ma sapevo così poche cose su ciò di cui avevo bisogno. In ciò consiste la condizione di tanti "bodybuilding-dipendenti"*.

3.9 Se mi fossero stati preclusi i mezzi di informazione sul mondo dell'allenamento, sarei stato all'oscuro di quel che succedeva nel mondo del bodybuilding e del sollevamento pesi e di tutte le scoperte che venivano apparentemente compiute nell'allenamento con i pesi e nella nutrizione. Ma sarei stato felicemente soddisfatto del diventare sempre più forte e sempre più grosso in maniera costante, sicura per la salute e certa nei risultati.

3.10 La mia vita si sarebbe dovuta incentrare sul guadagno di peso in ciascun esercizio, mantenendo contemporaneamente una buona forma di esecuzione. Inizialmente si sarebbe trattato di aggiungere il 10% a ciascun esercizio. In seguito mi sarei concentrato sull'ottenere un aumento del 5% e così via. Può apparire grezzo, primitivo e basilare, ma è ciò di cui c'era bisogno.

Ritmo della progressione

3.11 Quando cominciai ad allenarmi con i pesi, all'età di 15 anni, usavo circa 25 kg nello squat e nella distensione su panca. Nella mia ignoranza non ho mai fatto stacco da terra in maniera regolare fino a molti anni dopo. L'avvicinamento ai 45 kg nello squat e nella distensione su panca fu diretto e lineare, ma poi cominciarono le difficoltà.

3.12 Raggiunti i 45 kg allo squat e alla distensione su panca – e allo stacco da terra che avrei dovuto contemplare nel mio programma – mi sarei dovuto concentrare sull'aggiunta del successivo 10% (cioè circa 5 kg). Una volta raggiunti i 50 kg avrei dovuto vivere per il successivo guadagno del 10% e così via. Una volta raggiunti i 90 kg allo squat, avrei dovuto ridurre l'obiettivo, passando dal 10% al 5%.

3.13 Passare da 45 kg × 6 ripetizioni alla panca, 45 kg × 20 ripetizioni allo squat e 60 × 20 ripetizioni allo stacco – con gli altri esercizi del gruppo dei possenti cinque che progredivano in proporzione – a rispettivamente 70 kg × 6, 70 kg × 20 e 90 kg × 20, con incrementi del 10%, avrebbe rappresentato una grossa differenza per il mio fisico. Aver passato i successivi 6-12 mesi arrivando a 90 × 6, 90 × 20 e 115 × 20 avrebbe fatto un'ulteriore grossa differenza.

3.14 Impiegare una concentrazione ferrea nei successivi 6-12 mesi e usare la mentalità del 5% per raggiungere progressivamente i 110 kg × 6, i 110 kg × 20 e i 135 kg × 20 avrebbe costruito un fisico niente male. Dopo aver dedicato altri 6-12 mesi a raggiungere gradualmente i 120 kg × 6, i 125 kg × 20 e i 155 × 20, avrebbe rappresentato un buon risultato per un hard gainer. Poi, sempre incentrandomi sulla stessa mentalità e sugli stessi esercizi chiave, se non mi fossi preoccupato d'altro che di raggiungere i 130 kg × 6, i 135 kg × 20 e i 165 kg × 20, avrei sperimentato un altro importante passo in avanti. Sarei diventato più grosso e più forte di quasi la maggior parte dei praticanti che non assumono farmaci di qualsiasi palestra del mondo e tutto ciò prima del mio ventesimo compleanno. E se avessi desiderato diventare ancora più grosso, avrei fatto continuare ad andare avanti la mentalità di guadagno sui carichi.

Oltre i cinque grandi esercizi

3.15 In questo mondo ideale non mi sarei concentrato solo sui potenti cinque esercizi. Altre aree avrebbero ottenuto una certa attenzione specifica. L'allenamento per la sezione mediana, cioè le flessioni laterali del busto e i sollevamenti del busto con contrazione addominale, sarebbero stati eseguiti quasi ogni settimana, una volta a settimana per ogni esercizio. Un allenamento specifico per i rotatori esterni delle spalle, usando un bilanciere, sarebbe stato eseguito una volta a settimana quando fossi diventato abbastanza esperto da riuscire a distendere su panca l'equivalente del mio peso corporeo per 6 ripetizioni. L'allenamento per i polpacci sarebbe stato eseguito una o due volte a settimana. Sarebbe stato compreso anche un po' di allenamento con barre spesse insieme ad altri esercizi specifici per mani e dita. Si sarebbe potuto contemplare anche un allenamento diretto per il collo insieme a 1 serie o 2 di estensioni per la schiena in giorni senza stacco da terra. Il curl per bicipiti sarebbe stato eseguito se nella routine seguita al momento non fossero state presenti le trazioni alla lat machine.

3.16 Nei miei anni di adolescenza e poco dopo i 20, non avevo interesse alla leg press, credendo falsamente che fosse un esercizio solo per le persone che ricercavano una scusa per non fare squat. La mia guida immaginaria avrebbe avuto più buon senso. Avrei dovuto sempre dare allo squat la priorità maggiore, ma avrei dovuto comprendere anche il valore di assistenza della leg press. Il fatto di non aver mai praticato in maniera seria la leg press fino a che non sono stato costretto a ciò da infortuni alle ginocchia è uno dei rammarichi della mia carriera di allenamento. Ma non aver sfruttato lo squat è un rimpianto ancora maggiore. Gli infortuni alle ginocchia che ho sofferto furono causati da una cattiva esecuzione dello squat, incluso l'uso di una tavoletta sotto i talloni. Nel periodo in cui seguivo questo tipo di esecuzione, ero inconsapevole delle conseguenze finali. La mia guida immaginaria non mi avrebbe mai permesso di fare squat con un'asse o con dei dischi sotto i talloni.

3.17 Nonostante la mia struttura fisica sia più adatta allo stacco da terra che allo squat, con la supervisione esperta della mia guida sarei riuscito a fare lo squat bene, e certamente molto meglio di quel che riuscii a fare mentre mi sforzavo nell'ignoranza durante i miei anni di gioventù. Se fossi stato in grado di sfruttare il magnifico potenziale dello squat, avrei fatto passi da gigante verso l'eccellenza nei muscoli e nella forza.

3.18 Almeno in alcuni cicli avrei dovuto prestare seria attenzione alle flessioni alle parallele. La situazione invece era che avevo una fissazione per la distensione su panca. Le flessioni, eseguite con una buona tecnica, sono un esercizio terrificante che è utilizzato troppo poco ma è produttivo almeno quanto la panca.

3.19 La stragrande maggioranza della mia concentrazione per l'allenamento sarebbe dovuta andare al quintetto di esercizi fondamentali, e il resto avrebbe dovuto interessare gli esercizi secondari (accessori). Il lavoro secondario sarebbe stato eseguito solo dopo l'allenamento degli esercizi del possente quintetto in programma. Quando l'intensità nei cinque esercizi fondamentali fosse arrivata a livelli così elevati da lasciarmi poca energia per le altre cose, avrei effettuato una riduzione negli altri esercizi.

3.20 Avrei dovuto continuare con gli stessi esercizi anno dopo anno, perseverando con la stessa formula produttiva. Il mio saggio dittatore mi avrebbe protetto da chiunque avesse potuto fornire commenti negativi sul mio allenamento. Sarei rimasto all'insaputa dell'esistenza di ogni altro esercizio o metodo di allenamento.

3.21 Avrei fatto un po' di stretching qualche volta a settimana. Non mi ci sarei fissato, ma non l'avrei nemmeno trascurato. Avrei ignorato l'allenamento aerobico fino ai trenta anni, preferendo mantenere una concentrazione quasi totale su quel che mi interessava maggiormente: l'allenamento con i pesi.

Serie e ripetizioni

3.22 Con la progressione come chiave non mi sarei fissato su serie e ripetizioni. Sarei rimasto costante sul numero di ripetizioni che preferivo in quel periodo per ciascun esercizio, cambiandolo di ciclo in ciclo se mi fosse sembrato il caso. In generale, l'intervallo 5-8 ripetizioni sarebbe stato impiegato per la

Avrei dovuto continuare con gli stessi esercizi anno dopo anno, perseverando con la stessa formula produttiva. Il mio saggio dittatore mi avrebbe protetto da chiunque avesse potuto fornire commenti negativi sul mio allenamento.

maggior parte degli esercizi; ma nello squat e negli esercizi accessori avrei in genere usato un numero di ripetizioni maggiore.

3.23 Considerando l'aggiunta di peso con buona forma di esecuzione come la priorità fondamentale, il numero di serie usato sarebbe stato secondario. Finché avessi aggiunto un po' di peso sul bilanciere ogni settimana o due, tutto sarebbe andato bene. La maggior parte delle volte avrei fatto 1, 2 o *al massimo* 3 serie allenanti per esercizio, riducendo il numero delle serie alla fine di un ciclo quando l'intensità fosse al massimo. Periodicamente, e in genere per non più di due degli esercizi inclusi in ogni dato ciclo, sarei stato guidato a usare un formato di 6 serie × 6 ripetizioni con un carico fisso per tutte le serie, e una pausa rigidamente di 1 minuto tra le serie. Questo allenamento di fatica cumulativa avrebbe fornito una variante nella stimolazione della crescita, e mi avrebbe impedito di arrivare a uno stallo nella crescita.

3.24 Le mie sessioni di allenamento non sarebbero state eseguite di corsa: mi sarei preso circa 4 minuti di pausa tra le serie allenanti degli esercizi fondamentali, e 2-3 minuti tra le serie allenanti degli esercizi accessori. Le pause tra le serie di riscaldamento sarebbero state più brevi, ma prima della prima serie allenante di un esercizio avrei fatto il periodo di pausa completo. Occasionalmente, per brevi periodi di tempo – al fine di fornire alla mia muscolatura una variazione nella stimolazione e per un cambiamento di velocità a livello mentale – mi sarei preso periodi di riposo più brevi tra le serie allenanti di alcuni esercizi, con una corrispondente riduzione nel carico.

3.25 La mia guida non mi avrebbe fatto adottare una velocità nelle ripetizioni estremamente lenta e controllata con il cronometro, ma sarei stato informato che l'allenamento con una cadenza molto lenta, applicato in maniera corretta, può essere un metodo efficace di allenarsi, valido specialmente in certi specifici esercizi come ad esempio quelli per il collo e il lavoro per i rotatori delle spalle. Sollevare i massimi pesi *con una esecuzione uniforme controllata* sarebbe stato l'obiettivo fondamentale. La mia velocità sarebbe stata di circa 3 secondi a salire e 3 secondi a scendere, magari con circa 5 secondi nella fase concentrica delle ultime due ripetizioni di ogni serie.

Tutto sarebbe stato impostato per mettere in grado il mio fisico di sopportare un'altra piccola dose di peso sul bilanciere per ogni esercizio ogni settimana o due, anche solo di pochi ettogrammi in più.

3.26 Le mie ripetizioni sarebbero state eseguite con una breve pausa tra di esse e mai di corsa. In molti cicli la distensione su panca, lo squat e la distensione sopra la testa sarebbero stati eseguiti "partendo dal basso" utilizzando il power rack, producendo così una pausa nella parte più bassa di ciascuna ripetizione *e* nella parte più alta.

3.27 Anche lo stacco da terra sarebbe stato fatto spesso "a partire dal basso". Ma per questo particolare esercizio, un movimento parziale a partire dall'altezza delle ginocchia verso l'alto sarebbe stato da preferire.

Lunghi cicli di guadagno

3.28 Avrei ciclizzato la mia intensità di allenamento in un certa misura ma, a causa dello schema di incremento del peso *lento* ma costante che avrei impiegato, non mi sarei esaurito come succede alla maggior parte delle persone – persino su routine ciclizzate – e quindi mi sarei allenato a tutta intensità quasi tutte le volte. Non avrei avuto bisogno granché di periodi di "sospensione temporanea" o "intervallo" poiché avrei affrontato lo schema di progressione in maniera corretta e non avrei variato di molto i miei esercizi. La mia guida dittatoriale mi avrebbe impedito di diventare impaziente di aggiungere troppo peso in una sola volta.

3.29 Avrei aggiunto carichi lentamente e in linea con la velocità con la quale avrei potuto costruire forza. Ciò avrebbe reso lunghi i miei cicli di guadagno e ridotto la quantità di peso di cui sarebbe stato necessario ridurre i carichi per cominciare un nuovo ciclo.

3.30 Mi sarei allenato in modo molto – e a volte estremamente – duro. Ma non mi sarei mai spinto al punto da arrivare a temere l'allenamento; e non mi sarei mai spinto a vomitare durante un allenamento. Il criterio per determinare il successo nell'allenamento sarebbe stato la progressione di carico in buona forma, non l'intensità in sé. La mia guida avrebbe ripetutamente messo in evidenza che lo sforzo è semplicemente lo strumento per stimolare guadagni di forza e crescita muscolare, e non un fine in se stesso. Fin quando fosse aumentata la mia forza, ciò avrebbe significato che mi allenavo abbastanza duramente.

3.31 Il mio motto sarebbe stato "meno è più e meno è meglio". Ogni volta che fossi stato in dubbio, avrei scelto il "di meno" piuttosto che il "di più": meno serie, meno esercizi, meno allenamenti, ma tanta intensità.

3.32 Mi sarei allenato solo due volte a settimana. Lo stacco da terra e lo squat sarebbero stati allenati ciascuno solo una volta a settimana. Gli altri tre esercizi principali sarebbero stati allenati di solito due volte a settimana o tre volte ogni due settimane. Ma non avrei esitato ad allenare ogni esercizio solo

una volta a settimana al fine di fornire un incremento del tempo di recupero quando ce ne fosse stato bisogno. In tale situazione avrei eseguito due esercizi del "quintetto base" in un allenamento e gli altri tre nel secondo allenamento ogni settimana.

3.33 *Tutto sarebbe stato impostato per mettere in grado il mio fisico di sopportare un'altra piccola dose di peso sul bilanciere per ogni esercizio ogni settimana o due, anche solo di pochi ettogrammi in più.*

Forma di esecuzione e prevenzione degli infortuni

3.34 La mia guida dittatoriale sarebbe stata inflessibile sulla buona forma di esecuzione degli esercizi, anche sulla ripetizione finale di ciascuna serie sulla quale, come mio assistente su cui poter sempre contare, mi avrebbe aiutato, se necessario, al fine di garantire una forma perfetta. Peste mi avesse colto se avessi rilassato la forma di esecuzione. L'incremento di peso a settimana o ogni due settimane sarebbe stato sufficientemente piccolo, comunque, che non avrei mai percepito un aumento nel carico e non avrei mai dovuto venir meno alla correttezza della mia esecuzione per compensare un incremento di portata eccessiva.

3.35 Sotto lo sguardo inflessibile della mia guida non avrei mai perso tempo a causa di infortuni o superallenamento. Non mi sarebbe semplicemente stato consentito di andare in superallenamento. Avrei sperimentato regolarmente quel tipo buono di indolenzimento muscolare che deriva da ottimi allenamenti e solo raramente avrei sofferto di leggere contratture muscolari. A causa di allenamenti con una supervisione perfetta, mi sarebbe stato impedito di fare ciò che causa infortuni. Mi sarei sempre riscaldato completamente per ogni esercizio. Non mi sarebbe stato consentito di usare una forma di esecuzione sciatta o esercizi intrinsecamente dannosi. Sarei stato costretto ad affrontare i nuovi esercizi in maniera graduale. Non sarei mai stato gettato in un allenamento a tutta senza un periodo preparatorio. Non sarebbe mai stato consentito che l'ego e le bravate avessero la meglio su di me. Mi sarei sempre preparato bene prima di eseguire ripetizioni singole o allenamento con pochissime ripetizioni con pesi limite e, anche in questi casi, avrei impiegato tali tecniche occasionalmente e molto prudentemente.

Nutrizione

3.36 La mia guida avrebbe garantito che io non compromettessi mai i miei risultati in muscoli e potenza trascurando la dieta. Avrei seguito un'alimentazione composta di cibi nutrienti ricchi di proteine, mangiando quanto più possibile senza diventare grasso. Non avrei avuto la fobia dei grassi nella dieta e avrei mangiato abbondantemente cibi che contengono gli acidi grassi essenziali. Avrei mangiato solo cibi naturali evitando alimenti di scarso valore nutritivo, grassi allo stato solido, cibi fritti e oli cotti. Proteine in polvere e compresse di vitamine e minerali sarebbero stati i soli integratori che avrei preso. Non mi sarebbe mai stato consentito di farmi intrappolare nelle diete e negli estremismi di moda. La mia guida avrebbe inculcato il credo che tutto ciò che sembra troppo bello per essere vero è, in genere, esattamente tale.

Le ricompense

3.37 Avrei avuto il riscontro più motivante possibile dai miei sforzi inflessibili sui cinque potenti esercizi: muscoli più grossi mese dopo mese. Non mi sarei mai dimenticato che i risultati sono quel che conta di più.

3.38 Non mi sarebbe stato mai consentito di sprecare tempo a gingillarmi nell'allenamento seguendo le mode del momento. Negandomi questa libertà, la mia guida avrebbe mantenuto la mia attenzione dove doveva rimanere, consentendomi di fare guadagni quasi continuamente. "E in che cosa consiste l'allenamento?" mi avrebbe chiesto ogni settimana, ma non mi avrebbe consentito di rispondere, concludendo lui "Carichi progressivi con buona forma di esecuzione, ragazzo mio, per avere muscoli più grossi e più forti".

3.39 Ovviamente non sarebbe andato tutto liscio, nemmeno nel mondo utopico di allenamento appena descritto. Avrei avuto comunque dei limiti con cui confrontarmi nella vita fuori dalla palestra. Ma dal momento che tali limitazioni sarebbero gravate su un solido programma di allenamento, avrei comunque fatto progressi costanti verso la realizzazione delle mie potenzialità di forza e massa. Ma se mi fossi trovato tali problemi sul tipo di programmi di allenamento che usa la maggior parte delle persone, avrei fatto progressi minimi o nulli verso la forza e il fisico a cui aspiravo.

Trarre le conclusioni

3.40 La chiara visione in retrospettiva presentata in questo capitolo si applica specificamente al periodo in cui avevo poco meno e poco più di 20 anni di età. Era un periodo della mia vita in cui avevo poche responsabilità e la possibilità di essere sempre ben riposato. Avevo inoltre una motivazione fortissima e un

Le osservazioni contenute in questo capitolo possono apparire dittatoriali. Questo capitolo non è comunque la verità definitiva sull'allenamento con i pesi. Non deve esserlo. Ma se tutto questo capitolo fosse "scritto nella pietra" e imposto come legge in tutte le palestre del mondo, tali istruzioni funzionerebbero per così tante persone per così tanto tempo che rappresenterebbero probabilmente il contributo più importante mai avuto nella storia dell'allenamento con i pesi.

buon recupero. Quindi potevo spingere il mio fisico a tutta per periodi più lunghi di quanto ho potuto più avanti nella mia vita, e potevo allenare produttivamente ogni esercizio più spesso. Applicare la stessa prospettiva a un fisico di 20 anni più vecchio sarebbe uguale nei principi ma ci sarebbero alcune modifiche. Tra queste, un volume ridotto di allenamento, allenamenti più brevi, una minore frequenza di allenamento per i grandi esercizi e una maggior attenzione a mantenere nello stesso giorno della settimana gli esercizi che interessano gli stessi gruppi muscolari invece di distribuirli nella settimana.

3.41 Indipendentemente da quel che avete o non avete fatto nel passato, il resto della vostra vita comincia oggi. Ora avete la possibilità di allenarvi correttamente e cominciare a fare i progressi che potevate solo sognare mentre eravate persi in approcci all'allenamento di scarso valore.

3.42 Le osservazioni contenute in questo capitolo possono apparire dittatoriali. Questo capitolo non è comunque la verità definitiva sull'allenamento con i pesi. Non deve esserlo. Ma se tutto questo capitolo fosse "scritto nella pietra" e imposto come legge in tutte le palestre del mondo, tali istruzioni funzionerebbero per così tante persone per così tanto tempo che rappresenterebbero probabilmente il contributo più importante mai avuto nella storia dell'allenamento con i pesi.

3.43 Non è necessario che qualcosa sia "l'ultima novità" perché possa essere utile alle masse. Applicate qualcosa che funziona bene, vale a dire le priorità esposte in questo capitolo, e nemmeno vi interesserà mai di darvi pena a ricercare "l'ultima novità".

3.44 Non consentite mai, *MAI*, che l'attenzione si sposti dai carichi progressivi con buona forma di esecuzione. Voglio dire, non fate mai così finché non vi interesserà più costruire muscoli più forti e grossi.

3.45 Ci sono molte interpretazioni della filosofia dell'allenamento abbreviato e con gli esercizi fondamentali al primo posto su cui si basa questo libro. Indipendentemente dall'interpretazione che viene utilizzata, la conclusione è la stessa: carichi progressivi con buona forma di esecuzione.

3.46 Applicate questa massima dei "carichi progressivi con buona forma di esecuzione" al vostro allenamento, *ora*, e ottenete il massimo dai prossimi anni della vostra vita di allenamento. Non si possono eliminare gli errori del passato ma si può mettere ordine in quel che si farà in futuro.

3.47 OLTRE BRAWN vi insegnerà tutto quello che dovete sapere per mettere in pratica la massima "carichi progressivi con buona forma di esecuzione". Conoscere questo principio è un conto, ma organizzarsi la vita al fine di *applicarlo* è un'altra storia. A questo punto avete bisogno delle conoscenze approfondite che questo libro fornisce. OB

Dedizione al 100% costante e sporadica

Potreste non essere in grado di produrre una dedizione al 100% *costante* nei programmi di allenamento, nutrizione, riposo e sonno. Sebbene una dedizione al 100% su base costante sia l'ideale, buoni progressi si possono comunque fare anche senza. Ma occorre produrre *almeno* una costante dedizione al 100% *in alcuni periodi*.

L'allenamento di mantenimento, sebbene impegnativo, esige molto meno di quello necessario per costruire nuova forza e massa. Ci si può rilassare *fino a un certo punto* nel proprio approccio totale *senza* perdere massa o forza. Durante l'allenamento di mantenimento non bisognerebbe fare sforzi per aumentare ripetizioni e pesi. Ma dopo un periodo di allenamento di mantenimento bisogna darci sotto con 6-8 settimane di dedizione costante al 100%. Per questo breve periodo tutto deve essere in assoluto ordine. Svolgete questo periodo breve e intenso di progressione e poi fatelo seguire con un altro periodo di mantenimento. È un approccio molto pratico da adottare per molte persone.

Se avete periodi di crescita solo molto brevi e infrequenti farete progressi minimi. Ma se alternate un periodo di 6 settimane al 100% della dedizione con un uguale periodo di allenamento di mantenimento, e lo fate costantemente nel corso di un anno, potrete ottenere buoni risultati.

Traete motivazione dai risultati degli atleti di élite, ma rimanete saldamente con i piedi per terra quando si tratta di progettare il vostro programma di allenamento. Se non fate così vi ritroverete immediatamente pronti a percorrere la stessa strada verso la rovina nell'allenamento su cui hanno già viaggiato milioni di persone.

In questo libro si raccomandano molto lo stacco da terra, lo squat e la distensione su panca. La ragione è semplicemente che si tratta di tre degli esercizi più produttivi che qualunque bodybuilder o chiunque si alleni per la forza o la forma fisica può eseguire, a PATTO CHE SIANO ESEGUITI CON UNA BUONA FORMA. *Ma non sono i soli esercizi degni di una considerazione speciale come movimenti fondamentali.*

4. Aspettative: quanta massa e forza potete realmente raggiungere

4.1 La qualità e la forza del fisico che potete costruire, e il tempo che ci vorrà, dipende da molti fattori tra cui età, sesso, caratteristiche genetiche, metodi di allenamento usati, motivazione, dieta, e programmi di riposo e recupero. Solo voi potete scoprire fino a che punto ci si può spingere *spingendovi effettivamente fino a dove è possibile arrivare.*

4.2 Per sviluppare al massimo le proprie potenzialità è necessario investire *anni* di fatica, ricercare tra le diverse interpretazioni dell'allenamento sensato, trovare ciò che funziona al meglio per noi e metterlo a punto a seconda dei cambiamenti nel proprio stile di vita e del livello di sviluppo.

Obiettivi realistici

4.3 Calibrate gli obiettivi a lungo termine sulla base di ciò che *è* realistico per la maggior parte delle persone normali che si allenano con i pesi, *a patto che* paghino il loro tributo e ci mettano la dedizione, la determinazione, la fatica e la perseveranza necessarie.,

4.4 Gli obiettivi a lungo termine, per quanto realistici possano essere, possono sembrare impossibili da raggiungere tanto da condurre allo scoramento. Tenete presenti anzitutto gli obiettivi a medio e breve termine. Ma proiettate in una prospettiva a lungo termine i risultati positivi di una serie di obiettivi a medio termine e vedrete i terrificanti miglioramenti che potrete fare dopo qualche anno.

4.5 Concentrarsi sul raggiungimento del successivo guadagno di peso del 5-10% in tutti gli esercizi. Se ci si applica a questo e si continua a farlo ripetutamente per un certo numero di anni, alla fine si diventerà grossi e forti al massimo delle proprie potenzialità. L'obiettivo a breve termine dovrebbe essere di fare i prossimi piccoli passi necessari per raggiungere la successiva serie di obiettivi a medio termine di guadagno del peso del 5-10%.

4.6 Supponiamo che riusciate a fare 80 kg alla distensione su panca per 8

ripetizioni con buona forma di esecuzione. Il 10% di 80 kg è 8 kg; quindi alla distensione su panca il vostro obiettivo è di aggiungere 8 kg. Costruire la forza per aggiungere questi 8 kg in più per 8 ripetizioni con buona forma di esecuzione necessiterà di uno o due cicli di allenamento. Non è in un futuro così lontano da sembrare irraggiungibile. Ma sarà sempre impegnativo.

4.7 Un guadagno di carico del 10% per i principianti e gli atleti di livello intermedio non è un'impresa grandiosa, ma per un praticante di livello avanzato è un obiettivo troppo elevato per il medio termine. Aggiungere un 10% quando si riesce già a fare distensione su panca con 135 kg è in genere estremamente più difficile che aggiungere il 10% a un peso alla panca di soli 68 kg. Quando gli obiettivi del 10% oltrepassano quel che si riesce a guadagnare nel breve-medio periodo, si passa a obiettivi di guadagno sul carico pari al 5%.

Circonferenze muscolari del mondo della fantasia

4.8 Per bodybuilder normali e che non assumono farmaci, le circonferenze muscolari dell'élite agonistica sono lontane anni luce dalla nostra realtà, compresa la nostra realtà anche dopo anni di allenamento sensato. Traete motivazione dai risultati degli atleti di élite, ma rimanete saldamente con i piedi per terra quando si tratta di progettare e mettere in pratica il vostro programma di allenamento. Se non fate così, percorrerete la stessa strada verso la rovina nell'allenamento su cui hanno già viaggiato milioni di persone.

4.9 I campioni sono sbalorditivamente grossi e forti, ma è anche noto che tendono a esagerare le loro alzate e circonferenze muscolari. E non sono solo i più importanti che lo fanno. Tanti uomini grossi e anche non così grossi aggiungono qualche centimetro fittizio alle loro circonferenze muscolari e ne tolgono qualcuno dal giro vita. Un braccio da 46 cm è imponente, e uno da 48 cm è enorme. Ma uomini con braccia da 46 cm aggiungono quei centimetri fittizi in più per arrivare al numero magico di 50 cm, quelli con braccia da 48 cm gonfiano le loro misure fino a 53 cm e più. Un braccio da 43 cm è molto grosso, ma anche questo viene aumentato per reggere il confronto con altre misure gonfiate.

4.10 Ma le misure e le alzate, sia quelle reali che quelle gonfiate, non contano quando si tratta di *voi*, il *vostro* allenamento e i *vostri* obiettivi. Siate realistici in quello che conta di più nell'allenamento: *voi* e il *vostro* allenamento.

Circonferenze muscolari del mondo della realtà

4.11 Se un hard gainer che ha ottenuto buoni risultati fa registrare una misura accurata a braccio contratto di, mettiamo, 40-42 cm – che è un risultato di tutto rispetto per una persona con doti normali, magra e che non ricorre al doping – e poi legge di un atleta di punta che a quanto pare ha un braccio di 55 cm, il nostro hard gainer che ha ottenuto buoni risultati potrebbe disperarsi. Ma se il nostro praticante con doti genetiche normali è a conoscenza del fatto che le braccia da 55 cm dichiarati sono in realtà "solo" da 48 cm, allora la differenza tra lui e il campione, sebbene sempre grande, non è così vasta da gettarlo nella disperazione. Considerate la maggior parte delle enormi misure dichiarate con beneficio d'inventario finché non sono verificate come veritiere.

4.12 Tenere presente la correlazione tra peso corporeo e circonferenze muscolari. Se una persona pesa solo 84 kg avrà molta più difficoltà ad avere un braccio da 48 cm veri che se pesasse 107 kg solidi.

4.13 Le differenze di aspetto tra il fisico di un hard gainer di buon livello e l'easy gainer agonista sono solo in una certa parte dovute alla sola massa. La densità, la definizione e la vascolarizzazione, insieme al colore della pelle e all'assistenza di luci e fotografia, sono importanti fattori che contribuiscono all'immagine. Avere muscoli "densi", essere abbronzati e definiti dà l'impressione di circonferenze muscolari maggiori, ma se si prendessero le misure su tali fisici si potrebbe rimanere sorpresi che esse siano relativamente modeste.

4.14 Invece di mettervi a confronto con le misure, magari accurate, ma pur sempre enormi dei campioni, misuratevi in confronto a obiettivi molto difficili ma credibili. Negli anni sono state sviluppate diverse formule per stabilire delle misure da raggiungere da parte dei bodybuilder maschi.

4.15 Sebbene sia impossibile stabilire accuratamente delle misure per tutti, è possibile fornire una utile guida. Le persone presentano una grande varietà quanto a fattori determinati geneticamente come l'altezza, la lunghezza degli arti, la struttura corporea, i punti di inserzione dei muscoli e le lunghezze relative di tendini e pance muscolari. E persino i più dotati hanno a volte un particolare gruppo muscolare che non risponde bene come gli altri. (Vedi il Capitolo 2 di BRAWN per uno sguardo approfondito sulla variabilità genetica e su qual è la struttura degli atleti geneticamente fenomenali).

4.16 Gli obiettivi di misure che seguono non sono per un fisico "tirato" ma per uno

Fate andare nel verso giusto ogni giornata, ogni allenamento, ogni settimana e allora i mesi andranno nel verso giusto; e poi, sicuramente continuerete a superare i vostri obiettivi di guadagno del carico.

che sia abbastanza magro da consentire che si vedano gli addominali a distanza, vale a dire intorno al 12% di grasso corporeo per un uomo. Non cercate di diventare molto definiti (all'incirca sotto il 10% di grasso corporeo) mentre vi costruite. Ma al tempo stesso *non* diventate grassi.

4.17 L'intenzione è di presentare il tipo di misure alla portata di persone tipiche che non assumono farmaci. Ogni formula calcolata oggi sulla base di un campione casuale di bodybuilder ben sviluppati sarebbe pesantemente influenzata dal ruolo degli steroidi e non sarebbe realistica per persone che non ricorrono al doping.

4.18 *Insistere su aspettative realistiche non significa accettare la mediocrità*. Tutt'altro. Se arrivate grosso modo agli obiettivi che seguono, avrete sviluppato un fisico che vi farà emergere in ogni compagnia. L'unico gruppo in cui avreste un aspetto "normale" sarà quello dei bodybuilder e dei sollevatori molto dotati e/o che usano farmaci per migliorare le prestazioni.

4.19 Quella che segue è una guida indirizzata a maschi sani di età compresa tra 18 e 35 anni. Tutti i maschi sani di questa età, persino se hanno iniziato da poco l'allenamento con i pesi, possono aspettarsi una metamorfosi graduale durante qualche anno in cui seguono metodi di allenamento razionale. Coloro che hanno un'età compresa tra i 35 e i 45 anni e che hanno già fatto molti anni di allenamento con i pesi possono ottenere un fisico che si accorda agli stessi parametri del gruppo più giovane. Quelli del gruppo 35-45 anni che cominciano ora l'allenamento dovrebbero, almeno inizialmente, moderare quel che si aspettano.

4.20 Se avete più di 45 anni potete riuscire in una metamorfosi seppure essa sarà meno impressionante di quella di uomini molto più giovani. Rispetto alla forma del tipico cinquantenne non allenato, comunque, un bodybuilder di 50 anni che si alleni duramente può compiere quasi un miracolo. L'età come fattore limitante non ha l'importanza che la gente che non si allena vorrebbe attribuirgli. Il fattore limitante è nella mente. Aspettarsi poco dal fisico porterà a ottenere poco. Aspettatevi molto e ciò è quel che realizzerete.

La formula di John McCallum

4.21 In BRAWN ho riportato la formula di John McCallum basata sulla misurazione del polso. Questa fornisce una guida impegnativa ma realistica per indicare il potenziale di massima dimensione di maschi con doti genetiche normali. La ripresento qui:

torace:	6,5 × polso
fianchi:	85% × petto
vita:	70% × petto
coscia:	53% × petto
collo:	37% × petto
braccio:	36% × petto
polpaccio:	34% × petto
avambraccio:	29% × petto

4.22 La misura del polso si può prendere o appena sopra l'osso che sporge sul lato del polso dalla parte del mignolo (il processo stiloideo dell'ulna), cioè verso il gomito – come consiglia McCallum – o immediatamente sotto questa sporgenza, verso la mano. Se presa sotto il processo stiloideo, la circonferenza del polso sarà probabilmente un po' minore di quella misurata sopra l'osso e produrrà quindi una serie di misure muscolari leggermente ridotte. Mantenete una coerenza nella maniera in cui misurate il polso e tutte le altre circonferenze.

4.23 Non tutti rientreranno precisamente nella serie di misure prodotte da questa formula poiché essa suppone che la misura del polso si correli direttamente con la misura delle ossa in tutto il corpo. Per molte persone non è così. Inoltre, molte persone hanno almeno una parte che risponde meglio del resto del corpo, producendo almeno una misura che supera di qualche centimetro quella calcolata o, al contrario, una o più misure che si fermano prima rispetto a quelle previste.

4.24 Alcune persone hanno una parte inferiore del corpo con una struttura ossea più grossa della parte superiore: misure di caviglia e ginocchia significativamente più grosse della circonferenza del polso, in proporzione. Per altre persone è il contrario. Se le differenze tra la struttura di parte superiore e parte inferiore del corpo sono notevoli, almeno per un bodybuilder che mette al primo posto l'aspetto fisico occorre prendere delle precauzioni per impedire che le differenze muscolari divengano esagerate e rendano il fisico sproporzionato.

4.25 Usando la formula McCallum, un polso da 17,8 cm produrrà un torace da 115,6 cm, fianchi da 98,3 cm, vita da 81 cm, coscia da 61,2, collo da 42,7, braccio contratto da 41,7, polpaccio da 39,4 e un avambraccio contratto da 33,5. Con una statura di 175 cm questo sviluppo porterebbe a circa 86 kg, solidi ma non tiratissimi. Un tale sviluppo, per una persona, normale, è un risultato che incute rispetto.

4.26 Questi obiettivi in relazione alla misura del polso *non* sono presentati come limiti o tetti, ma come indicazioni. Molti saranno in grado di superare questi obiettivi ma prima ancora solamente di pensare a superarli occorre innanzitutto raggiungerli.

4.27 Calcolate la vostra serie di circonferenze usando la formula di McCallum.

Concentratevi sul raggiungimento *solo di tali misure* fino a quando le avrete raggiunte veramente. Solo allora, supponendo che vogliate diventare più grossi, dovreste cercare di sviluppare il successivo 5% su ogni misura; raggiungete tale, successivo, 5% e poi ponetevi come obiettivo un ulteriore 5% e così via. Questi numeri vi porteranno nel mondo realistico del bodybuilding natural fin dall'inizio.

Ancora sulla struttura ossea

4.28 La struttura ossea varia notevolmente sebbene gli estremi – vale a dire polsi più fini di 15,2 cm e più grossi di 20,3 cm per un uomo – siano molto rari. Sebbene la struttura delle ossa sia un fattore fondamentale, non rappresenta l'unico fattore risolutivo per determinare lo sviluppo muscolare potenziale.

4.29 Lo "standard ideale ottimale" di David Willoughby, presentato sul numero di novembre 1979 della rivista IRON MAN, fu fornito "come obiettivo per giovani e uomini di potenzialità muscolari *nella media*". Non è necessario perdersi in questo argomento delle misure, ma notate l'impatto che le variazioni di struttura ossea – osservate nelle circonferenze di polso, caviglia e ginocchia – rappresentano per le circonferenze muscolari.

4.30 Le cifre di Willoughby mostrano che il polso è il 79-82% della circonferenza della caviglia. Confrontate questa con le vostre misure per vedere se avete o meno una struttura ossea notevolmente più pesante nella parte inferiore o superiore del corpo.

4.31 Sebbene degli hard gainer ben allenati possano superare abbastanza bene le circonferenze fornite da Willoughby in relazione all'altezza, la tabella presenta misure relative per fisici sviluppati in modo proporzionato. Mostra inoltre come vari il peso corporeo rispetto ai cambiamenti di circonferenze muscolari in tutto il corpo. Ora capirete perché chiunque affermi di avere misure enormi con un peso corporeo basso è disonesto.

4.32 Ecco il modo in cui Willoughby consigliava di prendere le misure: polso sotto il processo stiloideo dell'ulna – vale a dire verso la mano – e con la mano aperta; tutte le circonferenze delle gambe con l'arto esteso ma rilassato, compresa la caviglia nella sua parte più fine, il ginocchio al centro della rotula e le cosce nel punto più largo; vita nel punto più piccolo senza tirare in dentro la pancia; fianchi nel punto più largo, a piedi uniti; torace, non espanso, a livello dei capezzoli; braccio contratto, nel punto più largo; avambraccio nel punto più largo, a pugno chiuso; e collo nel punto più piccolo; l'altezza a piedi nudi e il peso senza vestiti. Le circonferenze nella tabella sono basate sulla media del lato destro e sinistro del corpo. La larghezza dei deltoidi – indicata come "deltoidi" nella tabella – è la larghezza dei due deltoidi presa

Statura	Peso in kg	Collo	Bicipite	Avam-braccio	Polso	Torace	Vita	Fianchi	Coscia	Ginocchio	Polpacci	Caviglia	Deltoidi
152,4	51,7	35,8	33,5	27,9	16,0	93,2	69,8	83,8	50,3	32,8	33,5	19,6	43,7
157,5	57,1	36,8	34,5	28,7	16,5	96,3	72,1	86,6	52,1	33,8	34,5	20,3	45,0
162,6	62,6	38,1	35,8	29,7	17,0	99,3	74,4	89,4	53,6	35,0	35,8	21,1	46,2
167,6	68,5	39,1	36,8	30,7	17,5	102,4	76,7	92,2	55,4	36,1	36,8	21,6	47,5
172,7	74,8	40,4	38,1	31,7	18,0	105,4	79,0	95,0	56,9	37,3	38,1	22,3	48,8
177,8	**81,6**	**41,7**	**39,1**	**32,5**	**18,5**	**108,7**	**81,5**	**97,8**	**58,7**	**38,3**	**39,1**	**22,9**	**50,3**
182,9	88,9	42,7	40,1	33,5	19,0	111,8	83,8	100,6	60,2	39,4	40,1	23,6	51,6
188,0	96,6	43,9	41,4	34,5	19,5	115,1	86,1	103,3	62,0	40,6	41,4	24,4	53,1
193,0	104,8	45,2	42,4	35,3	20,3	118,1	88,4	106,2	63,7	41,7	42,4	24,9	54,4
198,1	113,4	46,5	43,7	36,3	20,8	121,1	90,9	109,0	65,3	42,7	43,7	25,6	56,6

Tabella 1 – Lo "standard ideale ottimale" di David P. Willoughby per uomini, in cm; da IRON MAN *novembre 1979 ("deltoidi" si riferisce alla larghezza tra i deltoidi).*

dal capo laterale di un deltoide allo stesso punto dell'altro. Sarà necessario farsi aiutare per prendere tale misura.

Oltre le misure

4.33 Un bel fisico non consiste solo un una serie di misure. Alcuni uomini si vantano di braccia da 48 cm e di un torace da 127 cm – misure veritiere – ma non sono altrettanto ansiosi di vantarsi di un giro vita di oltre 95 cm e di polpacci di soli 38 cm. Il fisico è il risultato di *tutte* le misure. Basta la sola misura del giro vita per apportare una drastica differenza all'aspetto che deriva da una serie di circonferenze corporee.

4.34 Nella serie di esempio di circonferenze fornite con la formula di McCallum, se la vita misura circa 90 cm flaccidi, il fisico sarà drammaticamente differente rispetto a un giro vita definito di meno di 80 cm, a parità delle altre misure muscolari. Il giro vita potrebbe anche essere leggermente più largo in questo esempio, pur mantenendo una buona definizione, se i muscoli obliqui e dell'area lombosacrale sono sviluppati molto bene.

4.35 Non bisogna mai accumulare peso mangiando eccessivamente per lunghi periodi. Ciò a cui aspiriamo è un fisico muscoloso, non floscio e flaccido. Braccia da 42 cm solidi, con un giro vita da 79 cm fanno la loro impressione, quasi secondo ogni standard. Ma braccia da 42 cm con un giro vita di 89 cm sono *molto* meno imponenti. Mantenetevi magri.

4.36 Se siete fondamentalmente dei bodybuilder, vorrete equilibrio nel vostro fisico, dal collo ai polpacci. Puntate ad avere braccia e polpacci della stessa circonferenza, centimetro più o centimetro meno, e il collo circa un paio di centimetri più largo. Indipendentemente dalla vostra personale preferenza per bodybuilding o forza, avrete bisogno di forza e massa in parti corporee che non hanno effetti drastici sulle misure: l'area lombosacrale, il trapezio e lo spessore – non solo la larghezza – della schiena.

Non occorre essere enormi per essere imponenti

4.37 Alcune persone considerano ogni risultato al di sotto degli spaventosi standard dei campioni dell'agonismo come non impressionante. Ma in realtà risultati anche parecchio al di sotto di quelli dell'élite possono comunque essere notevoli.

4.38 Per il momento mettiamo da parte le misure e i carichi sollevati negli esercizi. Consideriamo la questione solo in termini di peso e grasso corporei. Non ci preoccupiamo dei 115 kg con meno del 5% di grasso di alcuni degli agonisti maschi di altissimo livello. Un "semplice" fisico di 85 kg con una percentuale vera di grasso corporeo al 10% per una statura di 175 cm con una struttura ossea medioleggera è notevole secondo qualsiasi standard, eccetto quelli del bodybuilding di élite. Ma 85 kg con il 20% di grasso corporeo è tutta un'altra storia: sono 8,5 kg di muscoli in meno. E alla stessa statura, anche 80 kg scarsi con il 10% di grasso corporeo sono impressionanti per un uomo con ossa molto sottili (polsi sotto i 16,5 cm e caviglie sotto i 20,3 cm).

4.39 Basandosi su osservazioni e sull'analisi di altre formule, ecco una guida al peso corporeo per maschi che prende in considerazione struttura ossea e statura. Al 10% di grasso, fisici in linea con questi pesi corporei saranno davvero imponenti. Con una percentuale di grasso più bassa, il fisico sarà ancora più impressionante. Cominciamo con una base di 152,4 cm di statura e 45,5 kg di peso. Poi aggiungere 2,1 kg al cm per una struttura ossea pesante, 1,8 kg al cm per una struttura ossea media e 1,4 kg al cm per una struttura ossea leggera. Superati i 175 cm, dimezzare gli incrementi.

Struttura	*Polso (cm)*
pesante	19,0-20,3
media	17,1-18,5
leggera	15,2-16,5

4.40 Con una statura di 175 cm e un polso di 17,8 cm, si ottengono circa 86 kg. Se l'altezza è di 182,9 cm con lo stesso polso, si raggiungono i 93 kg circa. Se la statura è di 167,6 cm, a parità di polso si otterrà poco meno di 73 kg.

4.41 Se avete il 15% di grasso corporeo avrete bisogno di un peso corporeo di 91 kg per produrre un fisico con una quantità di muscoli equivalente a un fisico di 86 kg con il 10% di grasso. E se avete il 20% di grasso sarà necessario essere

Un fisico deve il suo impatto in gran parte al suo aspetto, non alle sue misure. Ovviamente i due fattori sono collegati, ma non così strettamente da doversi preoccupare solo delle misure.

circa 95 kg. Ma un fisico da 95 kg con il 20% di grasso corporeo è lontanissimo come impatto visivo da un fisico di 86 kg con il 10% di grasso, sebbene la massa muscolare sotto il grasso sia quasi la stessa in entrambi i casi.

4.42 Gli hard gainer che hanno scoperto la formula per aumentare spesso si lasciano andare e accumulano troppo grasso. Essere più magri con la stessa massa muscolare conferisce un fisico più imponente. Ricordatevi sempre che non occorre essere enormi per essere notevoli. Sebbene ciò si applichi a tutti, è particolarmente confortante per le persone con doti naturali nella media.

Obiettivi di forza

4.43 Gli hard gainer maschi che si costruiscono un fisico in grado di fare distensione su panca con 300 libbre (ca. 135 kg), squat con 400 libbre (ca. 180 kg) e stacco da terra con 500 libbre (ca. 225-230 kg) per una alzata singola con buona forma di esecuzione sono *molto più* impressionanti, considerando il materiale genetico con cui hanno lavorato, dell'élite degli easy gainer.

4.44 I limiti 300, 400, 500 libbre (135, 180, 225 kg) per un uomo di 175 cm, di 85 kg solidi si traducono *grosso modo* in un braccio da 40 cm abbondanti e un torace da quasi 115 cm, con le altre misure in proporzione. Per quanto riguarda le percentuali relative al peso corporeo, questi numeri 180, 135 e 225 kg si traducono grosso modo in un 200% allo squat, un 150% alla distensione su panca e un 250% allo stacco da terra. E possiamo includerci anche un 100% del peso corporeo alla distensione sopra la testa con bilanciere.

4.45 Una volta che riuscirete a fare distensione sopra la testa con un bilanciere di peso equivalente al vostro peso corporeo, sarete un esecutore di tale esercizio migliore del 99% di tutti coloro che si allenano con i pesi, compresi molti grossi bodybuilder. Parlando in generale, la distensione sopra la testa è un esercizio trascurato. Fare distensione sopra la testa con *almeno* il vostro peso corporeo dovrebbe essere uno dei vostri traguardi da tenere in gran conto.

4.46 Gli hard gainer che raggiungono buoni risultati rappresentano degli esempi concreti e pratici del modo in cui dovrebbero allenarsi le persone normali con molti impegni quotidiani. Sebbene modesto in confronto agli uomini enormi, un braccio muscoloso di 40 cm buoni, un torace da 115 cm con le altre circonferenze di misura adeguata – a patto di essere abbastanza magri che si possano vedere le linee degli addominali – è abbastanza da farvi distinguere rispetto a più del 95% dei frequentatori di quasi ogni palestra ovunque nel mondo. È un bel risultato, anche se certo non vi farà vincere un titolo del Mister Universo. Con un tale sviluppo, comunque, ci si sarebbe potuti piazzare molto bene in una competizione nazionale di bodybuilding negli anni precedenti alla diffusione degli steroidi. Date uno

sguardo alle riviste di bodybuilding degli anni Quaranta e Cinquanta e giudicate da soli.

4.47 Essendo molto forte il legame tra carichi sollevati e circonferenze muscolari, ecco alcune indicazioni – *non* cifre perfette – del tipo di pesi che sarà necessario sollevare se si punta ad avere braccia da 40 cm con le altre circonferenze di misura adeguata. Ma la relazione forza-dimensioni non è uniforme in tutti gli individui. Alcune persone hanno bisogno di diventare considerevolmente più forti di altre per sviluppare le stesse circonferenze muscolari. Le seguenti *linee guida* presuppongono uno stile di allenamento *controllato* (niente *cheating*!), senza uso di accessori di supporto da powerlifting. Prevedono una *breve* pausa per un respiro tra le ripetizioni, specialmente durante la fase finale di una serie. Ma questo gruppo di esercizi, in gran parte fondamentali, non è adatto per una *singola* routine di allenamento per una persona dalle doti normali: ci sono troppi esercizi per un uso produttivo in una singola routine.

Squat regolare *arrivando con le gambe parallele al suolo*:	135 kg × 20 (e 180 kg × 1)
Stacco da terra a gambe piegate:	175 kg × 15 (e 225 kg × 1)
Stacco a gambe tese *a partire da terra*:	135 kg × 10
Distensione su panca:	120 kg × 6 (e 135 × 1)
Flessione alle parallele:	(peso corporeo + 45 kg) × 6
Distensione sopra la testa:	80 kg × 6
Trazione alla lat machine:	110 kg × 6
Trazione alla sbarra:	(peso corporeo + 15 kg) × 6
Rematore con manubrio a un braccio:	50 kg × 6
Curl per bicipiti con bilanciere:	55 kg × 6
Distensione su panca con impugnatura della larghezza delle spalle:	100 kg × 6
Sollevamento sulla punta di un solo piede:	20 rip. con un manubrio da 25 kg

4.48 Quando si raggiungono questi livelli di forza, concentrarsi sul prossimo 5% e poi sul 5% successivo e poi sul successivo ancora, finché si vuole continuare a crescere.

4.49 Alcuni arriveranno alle circonferenze muscolari prefissate senza dover diventare forti quanto le prestazioni appena illustrate, ma altri avranno bisogno di diventare ancor più forti. In ogni caso comunque la relazione tra la dimensione e la forza muscolari sarà chiara.

4.50 I pesi illustrati sembreranno modesti rispetto ai carichi poderosi che alcuni dei campioni di élite riescono a sollevare. Ma non sminuite l'importanza di questo "modesto" livello di forza. Nel posto in cui vi allenate, quante persone che non assumono sostanze dopanti sono in grado di sollevare tali pesi?

Perfezionare i 135-180-225

4.51 Poche persone rientrano perfettamente nella terna di numeri 135-180-225 kg che è mirata specificamente all'hard gainer maschio con anni di esperienza, allenato molto bene, che ha raggiunto buoni risultati con un'altezza di circa 175 cm per 85 kg di peso. La statura, il peso corporeo, l'età, il sesso, la lunghezza degli arti in relazione al torso, la lunghezza ginocchio-caviglia (tibia e perone) in rapporto a quella ginocchio-anca (femore), la lunghezza gomito-polso (radio e ulna) in rapporto a quella gomito-spalla (omero), la composizione muscolare e la lunghezza delle pance muscolari, il tipo di allenamento, la postura e l'efficienza neurologica, tra gli altri fattori, influenzano il modo in cui un fisico risponderà rispetto a un altro, persino se tutte le variabili su cui si può esercitare un controllo vengono mantenute costanti.

4.52 Ad esempio, sebbene i tre numeri 135-180-225 kg siano una rappresentazione proporzionata della forza di molti uomini ben allenati, alcune strutture corporee producono proporzioni diverse. Una persona con gli arti lunghi avrà probabilmente uno stacco da terra in proporzione migliore di squat e distensione su panca. Una persona con arti corti probabilmente avrà una forza allo stacco proporzionalmente minore che alla panca o allo squat, pur supponendo lo stesso livello di applicazione in tutti e tre gli esercizi.

4.53 La prossima volta che vi trovate in una gruppo di persone, analizzate scrupolosamente la grande varietà nella forma degli umani. Fondamentalmente siamo tutti uguali, ma la gamma di varianti è vasta.

4.54 Per fornire degli obiettivi di peso che tengano conto di età e peso corporeo, e quindi in qualche misura della statura, ecco altre cifre, sempre basate su squat, distensione su panca e stacco da terra. Le tre alzate di potenza sono usate perché c'è abbondanza di cifre pubblicate riguardo a questi esercizi.

4.55 Le cifre si basano liberamente su campioni statistici provenienti da gare di powerlifting che avevano perlomeno il deterrente di un controllo antidoping, seppur limitato. Il livello di prestazione più elevata è stato ignorato, perché tali performance necessitano di caratteristiche genetiche eccezionali o di un forte sostegno del doping. Le figure sono state ulteriormente modificate perché si basano su sollevamenti di gara.

4.56 Le cifre sono basate sul powerlifting agonistico, vale a dire la distensione su panca con una pausa al petto e con i glutei che toccano la panca per tutta l'alzata, e lo squat fino alla posizione in cui le gambe sono parallele al suolo.

Fate i vostri confronti basandovi sugli *stessi* criteri di esecuzione.

4.57 Le gare di powerlifting consentono l'uso di accessori di supporto (cintura, tuta da squat, pantaloncini elastici da squat, fasce per le ginocchia e magliette elastiche per la distensione su panca) che fanno aumentare i carichi allo squat e alla distensione su panca. Lo stacco da terra in genere non trae grossi vantaggi dagli accessori di supporto usati nelle manifestazioni di powerlifting, sebbene possa accadere per alcuni sollevatori, specialmente adottando lo stile sumo.

4.58 Bisognerebbe sempre allenarsi senza l'attrezzatura di sostegno, se non forse una cintura per lo squat, lo stacco e la distensione sopra la testa, ed *eventualmente* un uso molto *prudente* delle fasce per i polsi *se* si eseguono esercizi di trazione parziale molto pesanti. Occorre fare un'eccezione nel caso dei powerlifter che si preparano per una gara, quando ci si deve abituare a usare gli accessori di supporto.

4.59 Senza alcun accessorio di supporto se non una cintura, la maggior parte delle persone che si allena a stacco e squat in maniera ugualmente seria farà allo stacco più dello squat. Ma in condizioni di gara e usando gli accessori di supporto per lo squat, alcune di queste persone faranno squat in misura pari quasi allo stacco o addirittura più peso allo squat. Un fattore importante in questa situazione è che lo squat viene fatto per primo e lo stacco per ultimo. Ciò va a favore della prestazione allo squat.

4.60 I differenti atleti traggono vantaggio dagli accessori di supporto in misura variabile a seconda della misura dei sollevatori, della qualità dell'attrezzatura e da quanto bene viene usata. In genere dai 10 fino a quasi 20 kg alla distensione su panca e 25-45 kg allo squat è il tipo di aiuto che tali accessori possono fornire. Le cifre che seguono presuppongono l'assenza di accessori di supporto eccezion fatta per una cintura.

4.61 Queste cifre sono totali che non vanno nello specifico delle tre singole alzate che li compongono. Suddividere i totali nelle singole alzate è qualcosa che potete fare da soli. Basta prendere in considerazione le tre cifre 135, 180, 225 kg. Il totale è 540 e la proporzione è 25%, 33,33% e 41,66%. Si può tranquillamente arrotondare a 25%, 35% e 40%.

4.62 Questa suddivisione percentuale nelle varie componenti può corrispondere o meno ai vostri livelli di forza relativa. Dando per scontato che ciascun esercizio sia stato allenato in maniera ugualmente seria, costante e intensa – il che ben poche persone fanno, perché preferiscono la distensione su panca agli altri due movimenti –, si possono calcolare le proprie proporzioni relative di forza. Se ciascun esercizio non è stato allenato con uguale serietà e applicazione per un certo numero di anni, allora bisogna farlo prima di poter calcolare i propri livelli di forza relativa.

4.63 Prendendo le proporzioni che riflettono i propri livelli attuali di forza relativa a ognuno degli esercizi, o utilizzando la stima del 25%-35%-40% se non si hanno cifre precise personali, si può calcolare la suddivisione delle tre alzate per qualunque peso corporeo e categoria di età si stia prendendo in considerazione, o a cui si stia puntando.

Classificazione per hard gainer, età 25-35 anni

4.64

Peso corporeo	55 kg	68 kg	82 kg	95 kg
Buonissimo	318 kg	386 kg	465 kg	544 kg
Grandioso	352 kg	431 kg	522 kg	601 kg
Fuori del comune	397 kg	488 kg	590 kg	680 kg

4.65 Occorre ricordare che questi carichi sono i totali delle tre alzate singole eseguite per una sola ripetizione – squat, distensione su panca e stacco da terra – senza accessori di supporto eccetto che la cintura. *Ma non è necessario eseguire effettivamente le alzate massimali singole per confrontare se stessi con queste cifre.* Usando le giuste tabelle di conversione si può "tradurre" una serie con ripetizioni multiple al massimo dello sforzo in una proiezione di massimale su ripetizione singola, come spiegato più avanti in questo capitolo.

4.66 Il grado dei risultati di ciascuna categoria è stato suddiviso in tre livelli: buonissimo, grandioso e fuori del comune. Queste categorie si riferiscono a *persone che non assumono farmaci dopanti e che hanno doti genetiche medie. Non* devono essere confuse con il modo in cui aggettivi simili vengono usati nei confronti dell'élite agonistica che, ovviamente, risponde a criteri molto più elevati.

4.67 Per i nostri scopi "buonissimo" significa che ci si sta avvicinando allo standard 135-180-225 kg *relativamente al peso corporeo*. "Grandioso" significa che si è raggiunto lo standard 135-180-225 kg *relativamente al peso corporeo* e si comincia a risaltare in quasi ogni palestra, se si ignorano coloro che ricorrono al doping. Le cifre 135-180-225 kg si basano sul prototipo dell'hard gainer che si allena da molti anni e ha ottenuto risultati, con un peso di 85 kg buoni, di circa 30 anni e alto sui 175 cm. "Fuori del comune" significa che si è superato in modo significativo lo standard 135-180-225 kg *relativamente al peso corporeo.*

4.68 Per una persona con doti naturali nella media, che non usa farmaci dopanti, senza problemi di salute, arrivare al livello "buonissimo", relativamente a peso corporeo, età e sesso, è molto impegnativo ma realistico; arrivare al livello "grandioso" è più difficile ma, seppur raggiunta raramente, è una meta sicuramente possibile per coloro che sono altamente motivati e si

allenano al meglio; ma arrivare al livello "fuori del comune" è straordinariamente raro.

4.69 Per una persona che non ricorre al doping ed è geneticamente svantaggiata, arrivare al livello "buonissimo" è addirittura più impegnativo che per un bodybuilder con doti naturali nella media; arrivare al livello "grandioso" è davvero straordinariamente raro; ma arrivare al livello "fuori del comune" è un miracolo.

4.70 Più si è magri, meglio si potranno fare i confronti con le cifre. Se si pesa 91 kg con il 25% di grasso corporeo, si sarà molto più deboli che se si pesasse 91 kg con solo il 10% di grasso. Il peso da solo non è un indicatore accurato della forza potenziale. La massa magra lo è molto di più. I numeri qui forniti sono basati su fisici di maschi con circa il 12% di grasso.

Aggiustamenti per gli easy gainer

4.71 La significativa minoranza di persone che non sono né tipicamente hard gainer né eccezionalmente dotati troveranno che la categoria "fuori del comune" sopra riportata è relativamente modesta. Questo a parità dei livelli di sforzo, tempo e dedizione tra chi ha difficoltà a crescere e chi è invece relativamente facilitato dalle proprie doti naturali. Gli easy gainer hanno bisogno di incrementare di un 20-25% i pesi "impressionanti" forniti. Ciò fornirà dei carichi "impressionanti" da raggiungere più realistici per chi ha buone doti genetiche, e produrrà livelli da raggiungere equivalenti per le due categorie, relativamente parlando. Chi ha doti naturali fenomenali può puntare ancora più in alto.

Classificare altri hard gainer

4.72 Per il totale delle tre alzate mostrate nella tabella di classificazione, le donne raggiungono *grosso modo* il 55-70% di quel che solleva un uomo della *stessa* età e della *stesso* peso corporeo. Le percentuali più alte si applicano ai confronti tra le categorie di peso più leggere. Le proporzioni relative delle tre alzate non sono uguali tra uomini e donne. Le donne sono deboli alla distensione su panca in confronto a squat e stacco da terra.

4.73 Per i praticanti di età superiore ai 35 anni quando *cominciano* ad allenarsi, cioè non quelli già forti e ben sviluppati prima di raggiungere tali gruppi di età,

Parlando in generale, la distensione sopra la testa è un esercizio trascurato. Fare distensione sopra la testa con *almeno* il vostro peso corporeo dovrebbe essere uno dei vostri traguardi da tenere in gran conto.

ecco delle indicazioni per modificare la tabella di classificazione. Nel gruppo di età 36-40, detrarre l'8-10% dalle cifre valide per l'intervallo 25-35 anni; per il gruppo 41-45 anni, detrarre un ulteriore 8-10%; ed effettuare ancora una riduzione dell'8-10% per il gruppo che ricade nei 46-50 anni di età. Così un praticante che comincia ad allenarsi appena dopo i 50 anni necessita di raggiungere circa il 25-30% in meno di forza per produrre un livello di risultati che sia relativamente confrontabile con l'equivalente livello del gruppo di chi ha 25-35 anni. Ad esempio, ciò che è "buonissimo" per una persona di 25-35 anni, sarebbe piuttosto "fuori del comune" per una persona più anziana di uguale sesso, peso corporeo *ed* esperienza di allenamento.

4.74 Ciò *non* significa che se si intraprende l'allenamento da adolescenti o ventenni si diventerà più deboli quando si supereranno i 30 anni, e ancor più deboli passati i 40. Se ci si allena correttamente si continuerà a diventare più forti finché non si sarà molto vicini al massimo delle proprie potenzialità. E se si è prossimi al proprio potenziale massimo o addirittura lo si è raggiunto, si possono mantenere la propria forza e il proprio sviluppo fino a ben dopo i 50 anni *se ci si allena correttamente.*

4.75 Quel che sto facendo è fornire una gamma di cifre che consentirà a quasi ognuno di trovare qualcosa di appropriato relativamente all'età, al peso corporeo e al sesso. Puntate alla categoria "buonissimo" tenendo in considerazione l'età, il peso corporeo e l'esperienza di allenamento, o inizialmente solo a una porzione di essa, se è molto lontana dal vostro livello attuale. Raggiungetela e poi puntate alla categoria "grandioso". Raggiungetela e poi guardate più in alto. A mano a mano che i vostri muscoli crescono, a meno che non abbiate una corrispondente perdita di grasso corporeo, passerete in una categoria di peso corporeo differente e pertanto i totali da raggiungere cambieranno.

Pietre miliari sulla propria strada

4.76 L'accoppiata dei grossi dischi riveste un interesse speciale. Per esempio, fare la distensione su panca con 100 kg per la prima volta (2 dischi da 20 kg a ciascuna estremità di un bilanciere olimpico) è molto più soddisfacente che fare 97,5 kg, anche se la differenza è di soli 2,5 kg. L'accoppiata di dischi da 20 kg produce i carichi riportati sotto, usando un bilanciere olimpico da 20 kg. L'uso di un normale bilanciere da allenamento, che pesa meno di 20 kg, ridurrà i totali.

1 coppia di dischi da 20 kg: 60 kg
2 coppie: 100 kg
3 coppie: 140 kg
4 coppie: 180 kg
5 coppie: 220 kg

4.77 I collari di sicurezza a molla aggiungeranno circa 0,5 kg al totale. Usare i collari grossi tradizionali aggiungerà 5 kg al totale.

Velocità del progresso

4.78 Ma quanto ci vuole per arrivare dal livello zero alle cifre "grandiose"? Tanti sono i fattori coinvolti, ma ecco quel che mi sentirei di stimare. Per l'hard gainer medio, sano, che non ricorre al doping e non è limitato da infortuni, che segue rigorosamente l'allenamento abbreviato basato sugli esercizi fondamentali, si allena costantemente e si dedica coscienziosamente a soddisfare pienamente le necessità del recupero, direi che si può arrivare al livello "grandioso" – relativamente a età sesso e peso corporeo – in 3-5 anni.

4.79 Mentre una persona estremamente reattiva può passare da zero al livello "grandioso" in meno di 3 anni, qualcun altro potrebbe aver bisogno di 3 anni per passare da un livello quasi "buonissimo" al "grandioso". Alcuni di voi, a causa di età, limitazioni fisiche o altre ragioni non arriveranno mai al livello "grandioso".

4.80 Quel che importa di più è il *proprio* progresso e paragonare *se stessi* con *se stessi*. Tutto quel che studiate e applicate riguardo all'allenamento, deve essere impostato su questo.

Oltre il "grandioso"

4.81 Una volta raggiunti i pesi e le misure di livello "grandioso" che vi classificano come bodybuilder o sollevatori di livello avanzato, *secondo criteri natural*, si possono esplorare strade di allenamento avanzato precedentemente fuori portata. Ma i miglioramenti di massa, età permettendo, continueranno a consistere sostanzialmente nel diventare sempre più forti, e allora i muscoli continueranno a crescere. *È* così semplice. Le routine che vi hanno resi grossi e forti vi renderanno più grossi e più forti, a patto che ci mettiate l'intensità, la perseveranza e la pazienza richieste, e che soddisfiate completamente tutte le necessità per il recupero.

4.82 A questo livello avanzato potreste non avere un forte desiderio di diventare più grossi e più forti o di puntare al "fuori dal comune" nei termini dei carichi illustrati sopra. Se siete fondamentalmente un bodybuilder, potreste optare per concentrarvi sul dettaglio, la simmetria e la definizione muscolari, per produrre un effetto estetico complessivo notevole. Per quanto riguarda la forma dei muscoli, il modo migliore per perfezionarla è di sviluppare muscoli più grossi. Non dimenticatelo mai, specialmente se cominciate a farvi trasportare troppo dai dettagli, tanto da dimenticare la sostanza.

4.83 Come alternativa potreste preferire di accontentarvi della massa e della forza raggiunte e mantenerle concentrandovi contemporaneamente sullo sviluppo di un livello di condizione aerobica maggiore con un fisico più magro.

4.84 I praticanti a lungo termine non possono continuare a far diventare i loro muscoli più grossi e più forti all'infinito. Se si è intrapreso l'allenamento solo nella mezza età, ovviamente si può diventare più grossi e più forti per un po' di anni prima che la natura imponga il suo dazio e la situazione cominci a invertire la sua direzione. Ma se ci si è allenati costantemente fin da quando si avevano 20 anni, non ci si può aspettare di continuare a fare aumentare muscoli e forza fino ai 60, 50 o addirittura 40 anni, sebbene si scoprirà che in qualche esercizio si continua a migliorare, anche se nella maggior parte si regredisce. La natura fa il suo corso e impone il suo tributo.

Individualità

4.85 Lavorare su specifici punti deboli è una parte importante del bodybuilding ma se ci si lascia prendere troppo da questo – il che implicherebbe allenare troppo poco i punti di forza – non si riuscirà a ottenere gran parte dei propri vantaggi naturali.

4.86 Probabilmente tutte le persone hanno un esercizio o due, e una parte corporea o due, che rispondono meglio all'allenamento rispetto al resto del corpo. Per realizzare appieno le proprie potenzialità, occorre utilizzare al massimo le proprie propensioni naturali.

4.87 Si può avere un fisico con arti corti, tronco lungo, fianchi larghi, tarchiato e grosso. O invece si ha il fisico con arti lunghi, fianchi stretti, ben proporzionato secondo i canoni estetici classici. Il primo tipo non svilupperà mai un "fisico bellissimo", ma può diventare potentissimo. Il tipo più estetico non può diventare fortissimo, ma può arrivare ad avere "un fisico bellissimo". Il primo probabilmente può diventare un grandioso esecutore di squat e distensione su panca, ma rimarrà sempre – relativamente parlando – più scarso allo stacco da terra. Il tipo estetico può avere un potenziale terribile per lo stacco da terra, ma essere molto più debole, relativamente parlando, nello squat e nella distensione su panca.

4.88 La soddisfazione nell'allenamento con i pesi proviene dall'ottenimento di buoni risultati. Per gli hard gainer è già difficile di per sé ottenere risultati, ma se si va nella direzione contraria alle propensioni naturali del proprio fisico, si renderà il lavoro ancor più difficile. Assicuratevi di scoprire le vostre propensioni naturali e utilizzatele.

4.89 A coronamento della soddisfazione personale che l'assecondare un vantaggio naturale produce, c'è, almeno in una certa misura, un effetto di riporto e di stimolo su tutto il fisico, specialmente se il vantaggio naturale è in un esercizio fondamentale.

4.90 Non ci sono soltanto le tre alzate di potenza da prendere in considerazione come esercizi su cui concentrarsi. Ci sono altri esercizi fondamentali su cui vale la pena di concentrarsi. Si tratta dello stacco da terra con Trap Bar, dello stacco a gambe tese, della distensione sopra la testa, delle flessioni alle parallele e delle trazioni alla sbarra. Ciò può significare esagerare le differenze tra le proprie aree forti e deboli, ma facendo così si possono sviluppare uno o due esercizi a livello eccezionale. *Riconoscete la vostra individualità e utilizzatela al massimo.*

A ciascuno il suo

4.91 L'allenamento con i pesi ha diverse forme: bodybuilding, preparazione atletica, powerlifting, sollevamento pesi olimpico e alzate varie. Ciascuna ha i suoi entusiasti seguaci, e alcuni di questi non hanno assolutamente interesse nelle altre forme di allenamento. Ovviamente c'è anche una sovrapposizione e molti praticanti appartengono a più di una categoria.

4.92 Non c'è niente di sbagliato nell'impegnarsi al 100% nel bodybuilding, o al 100% nell'allenamento per la forza per la preparazione atletica o al 100% in una qualsiasi altra attività di allenamento con i pesi. Tutte possono dare molte soddisfazioni.

4.93 Gli stessi principi cruciali dell'allenamento produttivo si applicano a tutti i tipi di allenamento: concentrazione sugli esercizi fondamentali, allenamento duro e carichi progressivi con buona forma di esecuzione.

4.94 Non sentitevi mai sotto pressione se qualcuno critica il tipo specifico di allenamento che vi interessa di più. Al contrario, osservate attentamente i metodi promossi negli altri tipi di allenamento e cercate di trovare aspetti che potete applicare al vostro allenamento. Ogni varietà dell'allenamento con i pesi può imparare dalle altre.

4.95 Persone diverse hanno valori e preferenze diverse. Ciò che non piace a una persona, un'altra può ammirarlo. Alcune persone sono bodybuilder che mettono al primo posto l'aspetto fisico e non sono molto interessate alla forza bruta e alla potenza. Ci sono persone che si allenano per la forza mettendo la funzionalità al primo posto, le quali, *apparentemente*, si preoccupano poco dell'estetica del fisico o delle percentuali di grasso. Ma anche ad alcuni di questi ultimi piace fare qualche posa di braccia e di petto davanti allo specchio.

4.96 Alcuni praticanti sono inflessibili sulla presunta superiorità del loro metodo preferito. Ciascun metodo funzionerà bene per alcune persone, e forse funzionerà benissimo per i suoi sostenitori, ma ciò non significa che lo stesso valga per tutti quanti.

4.97 Quel che interessa maggiormente è quel che funziona meglio per voi. Un approccio eclettico all'allenamento rappresenta la strada migliore. Mantenete una mentalità aperta, rimanete fedeli ai concetti basilari dell'allenamento razionale e siate estremamente attenti e critici quando sentite parlare di qualcosa che appare troppo buona per essere vera. Poi selezionate criticamente e applicate quel che ritenete sarà utile per voi.

4.98 Le preferenze di allenamento sono influenzate dai fattori genetici. Alcune persone non possono soddisfare i requisiti estetici necessari per il bodybuilding puro, quindi si spostano ad attività di forza pura in cui possono risaltare. Alcune persone non sono orientate del tutto alla potenza perché non hanno la struttura corporea che si adatta bene a essa; quindi gravitano nell'ambito del bodybuilding, dove l'aspetto ha priorità sulla funzione.

4.99 Occorre avere una grande passione per quel che si fa se si vuole avere successo in tale attività. Se si tenta di raggiungere una meta per cui in verità il nostro cuore non batte forte, e il corpo non risponde, non si andrà molto lontano.

4.100 Se amate l'allenamento a ripetizione singola, potete eseguirlo costantemente in sicurezza e ottenere buoni risultati con esso, perché fare un numero di ripetizioni elevato? Ma se la vostra struttura corporea non riesce a tollerare le ripetizioni singole, indipendentemente dall'attenzione e dalla progressione con cui ci si allena per arrivare a eseguirle, non usatele. Se vi piace il numero elevato di ripetizioni e avete buoni risultati, continuate con questo. Se vi piacciono le ripetizioni molto lente e funzionano per voi, usatele. Ma se odiate le ripetizioni molto lente, allora non preoccupatevi del fatto che qualcun altro otterrà buoni risultati con esse.

4.101 Scoprite quel che piace *a voi*, gli esercizi che funzionano al meglio per *voi*, quel che *voi* potete fare in tutta sicurezza, e ciò con cui *voi* ottenete risultati. Poi, messi in ordine questi fattori, *dateci sotto con la fatica.*

L'allenamento non si limita ad avere massa e forza, sebbene esse rappresentino i fattori più importanti per la maggior parte di coloro che si allenano con i pesi per molti anni. Nello stile di vita dell'allenamento c'è di più. Con l'età, si vedrà più chiaramente questo aspetto e si modificheranno obiettivi, aspettative e valori in modo da avere sempre mete impegnative e stimolanti.

I propri obiettivi di carico specifici

4.102 Se siete principianti o appena al livello intermedio dell'allenamento, vorrete impiegare i carichi forniti sopra in questo capitolo come obiettivi a lungo termine. Ma, a meno di non avere doti naturali per la forza e lo sviluppo molto al di sopra della media, questi obiettivi saranno molto lontani. Sarà meglio ricalibrare la mira su una percentuale (diciamo il 75%) delle cifre totali "buonissime", arrivarci e poi lavorare per aggiungere un altro 5-10% a ogni esercizio e così via. Fare così fino ad arrivare agli obiettivi "buonissimi" e poi mirare a quelli "grandiosi", ma lavorare per arrivarci attraverso guadagni del 5% per volta.

4.103 Se non siete dei principianti o poco più, allora ponetevi direttamente obiettivi basati sulle cifre già fornite, ma puntate innanzitutto alla categoria "buonissimo".

Conversione di ripetizioni multiple in singole e viceversa

4.104 Ecco un metodo per convertire le alzate massimali su una ripetizione (singole) in ripetizioni multiple e viceversa. Per esempio, senza dover effettivamente eseguire delle singole, si possono paragonare i propri sollevamenti reali per un certo numero di ripetizioni con i totali massimali su una ripetizione (1RM) forniti in precedenza in questo capitolo. Si può inoltre confrontare il proprio livello con quello di un precedente ciclo in cui ci si era concentrati su un diverso numero di ripetizioni. Per esempio, magari siete in un ciclo con squat a 10 ripetizioni e volete confrontarvi con il vostro record al massimale su una ripetizione, ma non volete sconvolgere il vostro ciclo al fine di impiegare un certo periodo di adattamento alle singole. O magari state effettuando un lavoro con un numero basso di ripetizioni e volete confrontarlo con l'allenamento a numero di ripetizioni molto più alto che usavate in un ciclo precedente, ma senza dover impiegare il tempo necessario per adattarsi a un numero di ripetizioni più alto.

Il metodo di Maurice e Rydin

4.105 Su HARDGAINER del settembre 1992 (n° 20) Dave Maurice e Rich Rydin hanno presentato due formule per convertire i carichi relativamente a un diverso numero di ripetizioni. Qui sono presentate sotto forma molto più comoda di tabelle.

4.106 Per trasformare una combinazione di peso e numero di ripetizioni in un'altra usando le formule di Maurice e Rydin, vedere le tabelle sopra riportate. Ecco la spiegazione degli autori a proposito di tali formule tratta dal n° 34 di HARDGAINER:

Per utilizzare una delle tabelle, cercare nella colonna di sinistra il numero di ripetizioni che si eseguono al momento (vale a dire le ripetizioni *attuali*). Scorrere la riga fino ad arrivare sotto il numero di ripetizioni in cui volete trasformare la vostra prestazione (vale a dire le ripetizioni *desiderate*).

Per esempio, se avete fatto distensione su panca per 10 ripetizioni e volete provare le 6 ripetizioni, dovrete moltiplicare per 1,13 il carico usato sulle 10 ripetizioni al fine di stimare il carico massimo su 6 ripetizioni. In maniera simile, se avete fatto squat per 6 ripetizioni e ora volete provare

Esercizi per la parte superiore del corpo

Desiderate ⇨ / ⇩ *Attuali*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15
1	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,86	0,83	0,81	0,78	0,76	0,72	0,65
2	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,86	0,83	0,81	0,78	0,74	0,67
3	1,06	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,86	0,83	0,81	0,76	0,69
4	1,10	1,06	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,86	0,83	0,78	0,72
5	1,13	1,10	1,06	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,86	0,81	0,74
6	1,16	1,12	1,10	1,06	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,89	0,83	0,76
7	**1,20**	**1,16**	**1,13**	**1,10**	**1,06**	**1,03**	**1,00**	**0,97**	**0,94**	**0,91**	**0,86**	**0,78**
8	1,24	1,20	1,16	1,13	1,10	1,06	1,03	1,00	0,97	0,94	0,89	0,81
9	1,28	1,24	1,20	1,16	1,13	1,10	1,06	1,03	1,00	0,97	0,91	0,83
10	1,32	1,28	1,24	1,20	1,16	1,13	1,10	1,06	1,03	1,00	0,94	0,86
12	1,40	1,36	1,32	1,28	1,24	1,20	1,16	1,13	1,10	1,06	1,00	0,91
15	1,53	1,49	1,44	1,40	1,36	1,32	1,28	1,24	1,20	1,16	1,10	1,00

Tabella 2 – Tabella di conversione delle ripetizioni negli esercizi per la parte superiore del corpo, basata sulle formule di Maurice e Rydin. Vedi il testo per la spiegazione.

Esercizi per la parte inferiore del corpo

Desiderate ⇨ / ⇩ *Attuali*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20
1	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,90	0,89	0,87	0,85	0,81	0,75
2	1,02	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,90	0,89	0,86	0,82	0,76
3	1,03	1,02	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,90	0,87	0,83	0,77
4	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,89	0,85	0,79
5	1,06	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,90	0,86	0,80
6	1,08	1,06	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,91	0,87	0,81
7	**1,09**	**1,08**	**1,06**	**1,05**	**1,03**	**1,02**	**1,00**	**0,99**	**0,97**	**0,96**	**0,93**	**0,89**	**0,82**
8	1,11	1,09	1,08	1,06	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,97	0,94	0,90	0,83
9	1,13	1,11	1,09	1,08	1,06	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,96	0,91	0,85
10	1,15	1,13	1,11	1,09	1,08	1,06	1,05	1,03	1,02	1,00	0,97	0,93	0,86
12	1,18	1,16	1,15	1,13	1,11	1,09	1,08	1,06	1,05	1,03	1,00	0,96	0,89
15	1,24	1,22	1,20	1,18	1,16	1,15	1,13	1,11	1,09	1,08	1,05	1,00	0,93
20	1,33	1,31	1,29	1,27	1,25	1,24	1,22	1,20	1,18	1,16	1,13	1,08	1,00

Tabella 3 – Tabella di conversione delle ripetizioni negli esercizi per la parte inferiore del corpo, basata sulle formule di Maurice e Rydin. Vedi il testo per la spiegazione.

le 20 ripetizioni, moltiplicherete per 0,81 il carico migliore fatto alle 6 ripetizioni per stimare il massimale su 20 ripetizioni.

4.107 Queste tabelle proposte non sono valide per tutti. Una minoranza di praticanti, almeno in certi esercizi, è scarsa nel numero di ripetizioni alto rispetto ai suoi risultati nel numero basso di ripetizioni. Al contrario, alcune persone sono eccellenti con un numero di ripetizioni alto ma non riescono a produrre i carichi corrispondenti che ci si aspetterebbero sulle poche ripetizioni. Nonostante questi inconvenienti, le tavole possono sempre essere utili una volta che si sia fatta pratica nell'usarle nel modo migliore per se stessi.

Confronto tra progressione di ripetizioni e di peso

4.108 Si potrebbe pensare che una ripetizione in più, o 0,5 kg in più sul bilanciere siano incrementi simili come carico sul corpo. In realtà questi due incrementi progressivi sono molto diversi. Secondo la tabella di Maurice e Rydin per gli esercizi della parte superiore del corpo, un incremento di una ripetizione corrisponde a circa un 3% di decremento nella resistenza. Se si fa distensione sopra la testa con 82 kg per 5 ripetizioni, incrementare il conteggio di una sola ripetizione, fino a 6, è paragonabile ad aggiungere 2,5 kg mantenendo il conteggio delle ripetizioni a 5. È un incremento grande se la serie di 5 ripetizioni per 82 kg è già molto impegnativa. Pertanto, aggiungere incrementi molto piccoli, mantenendo un conteggio delle ripetizioni costante, è un trucco migliore, mentalmente e fisicamente, per progredire in maniera sufficientemente graduale tale che i guadagni possano essere solidi e costanti.

4.109 Persino quando non si riesce a incrementare il conteggio delle ripetizioni si sarà probabilmente in grado di eseguire lo stesso numero di ripetizioni ma con un incremento molto piccolo sul bilanciere. Facendolo diverse volte e usando le spiegazioni sopra esposte, si arriverà pian piano ai 2,5 kg che sono equivalenti all'aumento di una ripetizione. E si può fare così, senza percepire nessun aumento nella difficoltà dell'allenamento. Poi si continua a fare così, volta dopo volta. Tanti piccoli incrementi si sommano fino a costituire un miglioramento sostanzioso. OB

Concentrarsi sul raggiungimento del successivo guadagno di peso del 5-10% in tutti gli esercizi. Se ci si applica a questo e si continua a farlo ripetutamente per un certo numero di anni, alla fine si diventerà grossi e forti al massimo delle proprie potenzialità. L'obiettivo a breve termine dovrebbe essere di fare i prossimi piccoli passi necessari per raggiungere la successiva serie di obiettivi a medio termine di guadagno del peso del 5-10%.

Per quanto è possibile praticamente, organizzate ogni aspetto della vostra vita per creare le condizioni necessarie per aggiungere peso a ogni esercizio ogni settimana o due, che si tratti di un incremento di 0,5-1 kg o di un ettogrammo. La progressione dei pesi con *buona forma* di esecuzione è la sostanza della costruzione di muscoli e forza. *Non bisogna mai perdere di vista questo fatto fondamentale.* Organizzare il programma di allenamento, la frequenza delle sessioni, la nutrizione, il sonno e le abitudini di riposo in maniera da rendere reale la progressione dei carichi.

Per realizzare al massimo le proprie possibilità, è necessario diventare un individuo orientato alla realizzazione, indirizzato verso l'obiettivo e che ottiene risultati.

I risultati arrivano in passi piccoli, ma numerosi. Tanti piccoli incrementi si sommano in un risultato enorme. L'allenamento con i pesi è un esempio di questo processo passo dopo passo. Sforzatevi di affrontare nel modo giusto ogni ripetizione, ogni serie, ogni allenamento, la nutrizione di ogni giorno, il sonno di ogni notte e poi continuate a farlo, continuate, continuate e continuate ancora...

5. Come pianificare la propria crescita

5.1 Raramente il successo è un caso, in ogni attività. Raggiungere il successo in palestra *non* è *mai* un'attività da fare alla cieca. È pianificata. Se si realizza un programma intelligente, lo si prepara su misura per le proprie capacità di recupero individuali ed eventuali limitazioni fisiche, lo si segue in maniera diligente e coscienziosa per un tempo sufficientemente lungo e si soddisfano pienamente i propri bisogni di riposo, sonno e nutrizione, allora si *otterranno* muscoli molto più grossi e più forti. I programmi *sensati* di allenamento con i pesi funzionano. Ma troppo poche persone sanno quel che sono i programmi sensati e troppo pochi praticanti si indirizzano a obiettivi specifici in tempi specifici.

A. Strategie per il lungo termine

5.2 Il bisogno di concentrarsi sull'*adesso* – oggi – è l'elemento di costruzione per il successo a lungo termine. Non vivere nel passato, e non vivere nel futuro, ma fissare la maggior parte dell'attenzione al presente è il solo modo per essere sicuri di ottenere quanto più possibile se non il massimo dal proprio "oggi" nel giusto ordine. Se non si sistemano nella giusta maniera le unità quotidiane, non si ha speranza di successo a lungo termine.

5.3 C'è una stretta connessione tra le unità quotidiane e i propri obiettivi a lungo termine. Organizzare al meglio questi ultimi fornisce la strategia generale in cui si inseriscono le unità quotidiane. Un regolare richiamo alla programmazione a lungo termine mantiene sulla strada per mantenere in ordine le unità quotidiane.

5.4 Gli atleti agonisti hanno un grosso vantaggio sui non agonisti, vale a dire l'effetto di motivazione, di concentrazione, di pressione psicologica e di creazione di obiettivi concreti che la competizione comporta. La necessità di essere al meglio per una certa data in un certo posto focalizzerà drasticamente l'attenzione e costringerà a sfruttare in maniera più efficiente il tempo. Senza un luogo e un momento stabiliti precisamente per essere al meglio, la natura umana fa sì che la maggior parte delle persone gestisca il proprio tempo in maniera casuale. Ci possono volere anni per arrivare dove si sarebbe potuti arrivare in soli sei mesi se si fosse seguito scrupolosamente un calendario rigoroso per fare tutto nei tempi giusti.

5.5 Le scadenze sono un imperativo per far sì che le persone si diano da fare, in ogni campo della vita. Pensate quante cose dovevate fare ma avete rimandato per settimane perché non avevate una scadenza fissata entro cui farle. Ma imponete a qualche situazione una scadenza e un'urgenza e di solito ciò che deve essere fatto viene fatto.

5.6 Impegnatevi con scadenze a lungo termine. Specificate gli obiettivi scrivendo numeri e scadenze, per esempio. Poi impegnatevi a compiere ciò che deve essere fatto quotidianamente al fine di rimanere al passo con il calendario per raggiungere gli obiettivi a lungo termine.

5.7 Non c'è nulla di paragonabile all'urgenza di concentrarsi su un obiettivo specifico da raggiungere entro una specifica scadenza per focalizzare l'attenzione, l'applicazione e la determinazione. Senza qualcosa di specifico che chiami a raccolta l'attenzione e le risorse, le persone tendono ad andare alla deriva e a non arrivare mai nemmeno vicine alla realizzazione delle loro potenzialità. I mesi passano ma c'è un miglioramento piccolo o nullo.

5.8 Stabilire la/e meta/e, preparare i programmi, concentrare l'applicazione, metterci la dedizione e cominciare così a rendere reale il miglioramento mese per mese. E poi, quando si saranno raggiunte, la/e propria/e meta/e a medio o lungo termine, ripetere il procedimento daccapo, e così via tante altre volte. Così vi metterete nelle condizioni di ottenere nei prossimi dodici mesi più di quanto avete forse ottenuto negli anni precedenti. E tutto quello che, nell'ambito del fisico e della forza, imparate del valore di organizzarsi con obiettivi e scadenze da mantenere, applicatelo agli altri aspetti della vostra vita.

5.9 Ci sono situazioni di scadenze che possono tenere fissa l'attenzione altrettanto bene delle competizioni ufficiali di bodybuilding o di sollevamenti. Alcune di esse possono apparire troppo semplici, o addirittura banali, ma funzionano se ci si impegna.

TATTICA n° 1
Obiettivi piccoli e specifici

5.10 Non basta essere d'accordo sul fatto che rimanere fedeli a obiettivi specifici è il metodo da seguire, annuire e andare avanti con la lettura. Fermatevi, prendete carta e penna e scrivete alcuni obiettivi specifici di allenamento che volete raggiungere in tre mesi da oggi. Forse volete perdere 5 kg di grasso; forse volete aggiungere 5 kg al carico della distensione su panca; forse volete introdurre un'attività aerobica 3 volte a settimana nel vostro programma di esercizio fisico; forse vi applicherete finalmente a tutta forza a un programma di allenamento veramente abbreviato. Rifletteteci davvero un po'. Finalizzate i vostri pensieri a qualche obiettivo impegnativo ma *realistico*. Rimuginateci e poi sceglietene attentamente *uno* o *due* ai quali dedicherete i prossimi tre mesi della vostra vita di allenamento.

5.11 Suddividete l'obiettivo (o gli obiettivi) in una serie di traguardi settimanali e preparate un programma trimestrale. Mettete nero su bianco quel che è necessario fare con il vostro calendario di allenamento, riposo e sonno, e con la nutrizione. Poi realizzate le porzioni settimanali di successo. Come un atleta agonista che si avvicina a un'importante competizione, mantenete le aspettative ogni giorno, ogni settimana, ogni mese.

TATTICA n° 2
Fotografie prima e dopo

5.12 Fatevi scattare delle fotografie questa settimana, che mostrino il vostro fisico in un certo numero di pose con una buona luce. Indipendentemente da quanto siate o non siate contenti del vostro aspetto, fate questo lavoro in modo da avere una documentazione fotografica della vostra attuale condizione. Se siete troppo imbarazzati dal farlo fare a un professionista, fate scattare le foto alla moglie o alla fidanzata o a un parente simpatico. Ma fatele fare nel modo migliore possibile.

5.13 Stabilire un obiettivo a sei mesi e mettercela tutta per migliorare il fisico quanto più possibile; la prova del 9 sarà la prossima serie di foto. Così, con la prova rappresentata da stampe fotografiche, potrete vedere quel che avete realizzato nei sei mesi precedenti della vostra vita.

5.14 È facile nel bodybuilding e nell'allenamento per la forza buttare via il tempo, eseguire gli esercizi tanto per fare e perdere il senso del tempo che passa. Lavorare per periodi semestrali fornisce un'incredibile concentrazione e si avrà una documentazione fotografica di quel che si è ottenuto nell'arco di sei mesi. Dopo ogni sessione fotografica, stabilite un'altra scadenza a sei mesi con uno sforzo ancor più determinato per rendere i sei mesi successivi il periodo più produttivo di allenamento di sempre.

5.15 Siate meticolosamente costanti riguardo alle condizioni in cui sono scattate le foto ogni volta. Immaginiamo che abbiate una scarsa illuminazione, un corpo peloso e non abbronzato, capelli lunghi e trascurati, pantaloncini larghi lunghi fino al ginocchio e fotografie sfocate con pose dilettantesche e sgraziate in una sessione. Poi, la volta successiva, dopo un bel taglio di capelli, le foto perfettamente a fuoco hanno un'eccellente illuminazione, con un corpo depilato e abbronzato in pose professionali con un costume da bagno adatto. Nella seconda serie di foto si avrà un aspetto drasticamente migliore anche se il fisico non è cambiato.

5.16 Tenere un albo delle proprie fotografie a cui fare riferimento con regolarità.

Siate insoddisfatti di quel che vedete, ma riconoscete i miglioramenti visibili che avete fatto, quando li avete fatti. Siate determinati a fare meglio, a migliorare un fisico che attualmente non è abbastanza buono.

5.17 Mettete in pratica la determinazione. Non arrendetevi sull'ultima ripetizione di ciascuna serie di allenamento duro. Aggiungete un po' di peso al bilanciere quando è possibile. Rimettete in ordine una forma di esecuzione sciatta. Resistete a quel po' di cibo in più che sapete essere in eccesso rispetto alla vostra somma calorica quotidiana stabilita. Sostituite cibo di prima qualità alle vivande di livello inferiore. Dedicate il tempo a eseguire l'allenamento aerobico quando sapete che va fatto. Siate sempre disciplinati.

5.18 L'aggiunta della possibilità di venire ripresi in fotografia dovrebbe motivarvi a prendere tutto ancor più seriamente di come fate già ora. Quando siete in palestra, a tavola o a fare qualsiasi altra cosa connessa con il vostro progresso, pensate al miglioramento che *dovete* fare. Poi accertatevi di fare tutto quello che sapete che deve essere fatto, *ogni* giorno. Niente perdite di tempo, niente ristagni, niente cedimenti della determinazione. Fatelo – *ora!* – e diventate il meglio possibile per le foto del "dopo".

5.19 Quando arriva la scadenza, riflettete su quel che avete fatto di buono nei sei mesi precedenti e siate determinati a farlo di nuovo, o meglio. Poi riflettete su quel che avete fatto ed è stato di intralcio nei sei mesi precedenti e siate determinati a non farlo di nuovo.

TATTICA n° 3
Riprendere il fisico con la videocamera

5.20 Avere fotografie o diapositive del proprio fisico è un conto. Vedersi su un video mentre ci si mette in mostra è un'altra storia. Una volta eseguite due o più sessioni di fotografie come descritto nella *Tattica n° 2*, elevate ulteriormente la serietà delle riprese con una videocamera, e anche con le foto se preferite entrambi i formati. Se siete imbarazzati per le riprese, fatele fare alla consorte o a una caro amico o a un parente. Fissate le sessioni semestrali di riprese video in modo che l'allenamento venga organizzato sulla base di esse, proprio come se si trattasse di competizioni ufficiali a cui vi state preparando.

TATTICA n° 4
Riprendere i sollevamenti con la videocamera

5.21 Piuttosto che solo sull'aspetto, trascorrete lunghi periodi a concentrarvi solo sul diventare più forti. Fatevi riprendere con la videocamera mentre eseguite le vostre serie migliori. Poi programmate il vostro calendario in maniera da essere ripresi mentre eseguite gli stessi esercizi sei mesi dopo. Organizzate i sei mesi successivi per incrementare la forza quanto più possibile.

5.22 Realizzate una buona routine, mantenete la concentrazione sui carichi progressivi con buona forma di esecuzione, tenete presente la ripresa video che dovrete sostenere, innalzate l'intensità del vostro allenamento, in palestra diventate "invasati", e riposatevi abbondantemente tra le varie sessioni di allenamento.

5.23 Quando arriva la scadenza, avrete un bel po' di peso in più sul bilanciere in ogni esercizio per le stesse ripetizioni utilizzate sei mesi prima. Fate un confronto accurato sulla videocassetta. Osservate i miglioramenti. Poi applicatevi per diventare ancora più forti e fatevi riprendere un'altra volta dopo altri sei mesi.

TATTICA n° 5
Anni di riferimento

5.24 Dopo aver superato i 30 anni, potrete arrivare a vedere certi compleanni come punti di riferimento; per esempio i 35, i 40, i 45 e i 50 anni. Stabilite che ognuno di questi compleanni sia un giorno di riprese video per il fisico e le alzate. E ovviamente ciascuna di queste riprese degli anni di riferimento dovrebbe vedere un miglioramento relativamente alla precedente. Organizzate gli anni intermedi per mantenersi sul binario giusto per diventare migliore a mano a mano che si invecchia.

5.25 Il bodybuilding e l'allenamento per la forza sono attività meravigliose per molte ragioni, e una di queste è la loro possibilità di consentire il miglioramento con gli anni, anche dopo aver passato la mezza età. Più si è anziani quando si comincia, più si possono continuare a fare progressi di forza con l'avanzare dell'età. E quando si comincia a regredire a causa dell'età, occorre lavorare sodo per mantenere quanta più forza possibile. E poi, dal momento che i coetanei deperiranno molto più velocemente di voi, voi continuerete a migliorare, relativamente parlando, a mano a mano che gli anni passano. L'esercizio fisico mantiene giovani.

5.26 Raccogliete la sfida per provare tutto ciò. Riprendetevi con la videocamera ad ogni compleanno degli anni di riferimento. Ricordatevi quotidianamente dell'importanza di fare il massimo ogni giorno per essere migliori la volta successiva.

5.27 Suddividere ogni periodo di cinque anni in fasi di sei mesi e fate miglioramenti visibili e misurabili in ciascuno di questi periodi di tempo più brevi. Sommate questi periodi di sei mesi di miglioramento fino a raggiungere cinque anni e produrrete un cambiamento incredibile.

5.28 Non accontentatevi di nulla di meno che il massimo degli sforzi per essere al meglio nei giorni di scadenza dei sei mesi. E non accontentatevi mai di fare qualcosa che non sia il meglio del meglio ogni giorno del percorso che porta a tale miglioramento. Bisogna che i singoli giorni siano nel giusto ordine se si desidera raggiungere i propri obiettivi a lungo termine.

5.29 Quello su cui ci si concentra per un dato anno di riferimento sarà il riflesso di valori che cambiano a mano a mano che si invecchia. Fino a 35 anni l'allenamento può concentrarsi solamente su dimensioni e forza. Avvicinandosi ai 40 o ai 45 anni si potrebbe porre maggior enfasi sulla flessibilità e su una bassa percentuale di grasso corporeo. Intorno ai 40 anni occorrerà operare una revisione degli obiettivi a cui mirare. Forse arrivare all'8% di grasso corporeo sarà più importante di fare 135 kg alla distensione su panca. Forse avere una frequenza cardiaca a riposo sotto i 55 battiti sarà più importante dei 225 kg allo stacco da terra. Magari a 50 anni basterà raggiungere alle tre alzate del powerlifting 115-160-180 kg a, mettiamo, 80 kg di peso corporeo, ma avere al tempo stesso una frequenza cardiaca a riposo di 55 battiti al minuto. All'età di 35 anni magari desideravate 160-205-250 kg a 95 kg di peso corporeo ma non facevate attenzione alla frequenza cardiaca a riposo. Comunque, sebbene una frequenza bassa a riposo denoti in genere un cuore sano ed efficiente, può anche essere un sintomo di alcuni problemi cardiaci.

5.30 Qualunque traguardo vi interessi al momento, stabilite degli obiettivi specifici riguardo a esso, vale a dire un 10% di grasso corporeo, non solo "essere magri", una frequenza cardiaca a riposo di 60 battiti al minuto, non solo "essere in forma" e così via. Poi ancoratevi a una precisa scadenza – per esempio, sei mesi da oggi, non "abbastanza presto" – e progettate la strategia per raggiungere il vostro obiettivo.

TATTICA n° 6
Competizione

5.31 Sebbene il bodybuilding e il powerlifting agonistici funzionino perfettamente per creare delle scadenze, non prendete parte alle competizioni senza aspettarvi che gareggino anche agonisti che ricorrono al doping. Il test antidoping o non esiste o è talmente ridicolo che alcuni dei "natural" di primo piano sono "gonfiati" a dovere.

5.32 Un tipo di competizione molto più equa e realistica è di organizzare qualcosa di informale con un compagno di allenamento, un amico o una persona con cui si corrisponde. Fate la gara tenendo conto del peso corporeo e cercando il numero massimo di ripetizioni per ciascun esercizio; per esempio: squat con il 150% del peso corporeo, distensione su panca con il peso corporeo e curl per bicipiti con il bilanciere con il 50% del peso corporeo. Stabilite la data della competizione con

C'è tutto un mondo di obiettivi connessi all'esercizio fisico a cui puntare e da raggiungere. Evitate di rimanere ingabbiati in una visione ristretta che vi fa guardare per tutta la vostra vita sportiva al medesimo tipo di obiettivi.

un po' di mesi di anticipo, strutturate un ciclo di allenamento per arrivare al massimo nel giorno della gara, organizzatevi per farlo, applicatevi con zelo all'allenamento preparatorio e poi date il massimo nel grande giorno.

5.33 In alternativa, gareggiate con voi stessi. Aggiungete un giorno di test *alla fine del ciclo* a ciascuno dei vostri programmi. Nel giorno di prova, eseguite un allenamento di sfida prefissato radicalmente diverso da come vi allenate normalmente. Ogni volta che lo fate, mettetecela tutta per migliorare quel che avete fatto la volta precedente. Prendetevi qualche giorno di riposo dal vostro precedente allenamento prima della sessione di test. Ecco alcuni *consigli*:

Massimo numero di ripetizioni nello squat con 45, 60 o 85 kg
Massimo numero di ripetizioni nella distensione su panca con 60 kg
Massimo numero di ripetizioni nello stacco da terra con 70 o 90 kg

5.34 Si potrebbe imporre un limite di tempo se il numero di ripetizioni sarà molto alto, per esempio numero massimo di ripetizioni in 15 minuti; e si potrebbero usare percentuali di peso corporeo invece che pesi fissi. Si potrebbero addirittura evitare i normali esercizi dell'allenamento con i pesi nei giorni di competizione o usarli in combinazione con altri. Usate l'immaginazione e trovate alcuni movimenti che vi piacerebbe eseguire. Per esempio si potrebbe eseguire il numero massimo di piegamenti sulle braccia a terra (con un tempo limite), camminare con una coppia di oggetti pesanti stabiliti per il tempo massimo, trattenere un bilanciere spesso da 5 cm caricato fino ai 50 kg per il tempo massimo e così via.

5.35 Non scegliere esercizi che non si sono allenati di recente. Per esempio, non fate il massimo delle ripetizioni allo squat se non avete fatto questo esercizio per un po' di mesi.

5.36 Mantenete una registrazione accurata dei carichi e delle ripetizioni. Mantenete costanti gli esercizi e i pesi o le percentuali da un giorno di competizione all'altro. Siate certi di mantenere costanti *tutte* le condizioni dei giorni di competizione (inclusi l'ordine degli esercizi eseguiti e i periodi di pausa), in maniera che si possano fare i confronti a parità di condizioni.

5.37 L'allenamento con i pesi può essere molto più interessante di quanto lo renda la maggior parte delle persone. I giorni di competizione sono solo un modo per far sì che l'allenamento rappresenti una sfida, sia produttivo *e* divertente.

Come far funzionare ogni tattica

5.38 Tutta la determinazione del mondo non conta nulla se non si conosce il modo per allenarsi efficacemente. Ma avere un livello straordinario di determinazione velocizza il processo di apprendimento.

5.39 Considerate ogni scadenza autoimposta come un elemento di grande importanza della vostra vita. Se trattate le scadenze alla leggera potreste non darvi pena di svolgere il processo di puntare ad essere al meglio per una data stabilita. Come in tutto, nell'allenamento occorre prendere *molto* sul serio quel che si sta facendo. I praticanti con doti naturali normali possono permettersi pochi errori, mentre chi è estremamente dotato per la crescita muscolare può fare molti errori e continuare comunque a ottenere risultati.

5.40 Date il 100% su un buon piano generale suddiviso in unità quotidiane e rimarrete stupiti di quanti risultati potete ottenere. Paragonate il tipo di attenzione che avete riservato all'allenamento nell'ultimo anno con il livello di applicazione che consiglio qui e scoprirete probabilmente una notevole differenza.

5.41 Se si desidera avere successo nel raggiungere il massimo delle proprie potenzialità è necessario programmare tale successo. Non si può lasciare la vita al caso. Dimenticarsi l'indifferenza e le condizioni di disordine degli altri, e non permettere che le negatività abbiano un cattivo effetto.

5.42 Non ha assolutamente alcuna importanza quel che le altre persone fanno con il loro allenamento. Quel che per voi è più importante è la vostra vita. Assumetene la responsabilità e ottenete il massimo da essa.

B. Unità quotidiane di allenamento e stile di vita

5.43 Costruire muscoli grossi, e poi ancora più grossi, dipende da un piano di azione organizzato – suddiviso in unità quotidiane – associato a un'enorme volontà di raggiungere l'obiettivo. La riuscita in ogni sfera della vita dipende dal giusto comportamento in ogni momento, almeno la maggior parte del tempo.

5.44 Se oggi si seguono i giusti comportamenti, e si seguono i giusti comportamenti in ogni "oggi", i giusti comportamenti saranno seguiti anche per settimane e mesi. E allora saranno seguiti i giusti comportamenti per anni e ci si avvicinerà a portare a realizzazione le proprie potenzialità. Il segreto della vita è di seguire il giusto comportamento oggi e se lo si può fare una volta lo si può fare ripetutamente.

5.45 Il successo in ogni attività della vita passa attraverso l'azione orientata a un fine suddivisa in piccole unità giornaliere in cui ci si concentra su ogni elemento connesso agli obiettivi a lungo termine e lo si esegue al meglio delle proprie capacità.

5.46 Non si possono fare salti enormi e improvvisi nel miglioramento. I risultati

arrivano in passi piccoli, ma *numerosi*. Tanti piccoli incrementi si sommano in un risultato enorme. L'allenamento con i pesi è un esempio di questo processo passo dopo passo. Sforzatevi di affrontare nel modo giusto ogni ripetizione, ogni serie, ogni allenamento, la nutrizione di ogni giorno, il sonno di ogni notte e poi continuate a farlo, continuate, continuate e continuate ancora. Allora arriverete da qualche parte.

5.47 Non tutto sarà perfettamente a posto ogni volta, ma mantenendo l'attenzione per la maggior parte del tempo là dove deve essere – sull'*adesso* – si può avere la maggior parte degli elementi nel giusto ordine la maggior parte del tempo, e ciò è abbastanza per fare davvero un buon lavoro, a patto che si faccia così per *anni*.

Diario di allenamento

5.48 Una parte essenziale dell'organizzazione necessaria perché funzioni bene ogni giorno di allenamento è rappresentata da un diario di allenamento. Nella sua espressione minima fondamentale si tratta di una registrazione scritta di ripetizioni e pesi per ogni serie di allenamento che si esegue *e* di una valutazione di ciascun allenamento in modo da stare in guardia contro i segnali che indicano superallenamento. Dopo ogni allenamento, riflettere sulla valutazione e, quando necessario, operare degli aggiustamenti per evitare di rimanere bloccati dal superallenamento.

5.49 Un diario o registro di allenamento è indispensabile per mantenersi sul binario giusto per il successo nell'allenamento. Indipendentemente dal vostro livello attuale – squat con 80 o 225 kg, braccia da 33 o da 43 cm, distensione su panca con 60 o 160 kg – l'organizzazione sistematica e la concentrazione sul raggiungimento degli obiettivi che un diario di allenamento fa rispettare vi aiuterà a diventare più grossi e più forti.

5.50 Data la sua facilità d'uso, non si deve sottostimare il ruolo critico che un diario di allenamento può svolgere nel portare al massimo l'efficienza e la produttività nell'allenamento. La maggior parte dei praticanti è a conoscenza di dover registrare in maniera permanente il proprio allenamento, ma pochi lo fanno veramente. E anche quei praticanti che tengono un qualche tipo di registro in genere non ne sfruttano appieno tutti i vantaggi che esso può offrire. Questa è una delle ragioni principali per cui la maggior parte dei praticanti ottiene risultati minimi dall'allenamento.

5.51 Tenere scarse annotazioni dell'allenamento su fogli sciolti, buste o foglietti vari – che hanno la probabilità di andare persi – non funzionerà. Il diario dovrebbe contenere la registrazione dettagliata di almeno 12 mesi di allenamenti, essere rilegato in maniera durevole e abbastanza resistente da

sopportare un uso pesante ed essere in grado di poter essere aperto completamente su un piano. E bisognerebbe essere in grado si vedere le registrazioni di molti allenamenti su ogni pagina affiancata, per la comodità di poter riportare i dati e di analizzarli.

5.52 Quando è usato correttamente, un diario di allenamento sostiene l'organizzazione necessaria per fare nel modo giusto ogni allenamento, settimana dopo settimana, mese dopo mese e anno dopo anno. Annotando pesi e ripetizioni, il diario di allenamento registra l'intero programma di allenamento e la suddivisione, settimana per settimana, del modo in cui si procede attraverso la/e routine di ciascun ciclo di allenamento.

5.53 Un registro di allenamento elimina il fatto di doversi affidare alla memoria. Non ci saranno dubbi tipo "l'ultima volta che ho fatto squat ho usato 150 kg per 8 o 7 ripetizioni?". Facendo riferimento al proprio diario si vedrà precisamente quel che si è fatto l'ultima volta, vale a dire dove occorre migliorare se si deve portare di un passo avanti l'allenamento successivo. Sebbene un piccolo errore di memoria nella primissima parte di un ciclo possa non essere critico, potrà risultare tale più avanti nel ciclo quando si sarà in un "nuovo territorio" di pesi: un errore anche di poco più di 1 kg a questo punto potrebbe distruggere una serie ed eventualmente rovinare un allenamento.

5.54 Con un diario di allenamento di prima classe aggiornato meticolosamente non vi chiederete mai, per esempio, quand'è stato che avete superato il limite dei 135 kg alla distensione su panca o avete fatto squat con 180 kg la prima volta. Un diario manterrà accurata la vostra memoria.

5.55 Nel riportare i dati occorre essere onesti al 100%. Annotate la qualità delle ripetizioni. Se avete fatto 5 ripetizioni buone ma la sesta ha richiesto un po' di aiuto dal proprio compagno di allenamento, non riportate tutte e 6 le ripetizioni come se fossero state fatte grazie solo alla vostra energia. Registrate quelle che avete fatto da soli e annotate la ripetizione assistita come mezza.

5.56 Non basta soltanto allenarsi duramente. È necessario allenarsi duramente con un limite da superare in ogni serie allenante che si fa. I limiti da superare in ogni dato allenamento sono quelli raggiunti la volta precedente in cui si è eseguita la stessa routine o lo stesso allenamento.

5.57 Se ci si allena duramente ma senza un'attenzione rigorosa alle ripetizioni e ai carichi, non si può essere sicuri che ci si stia allenando progressivamente. A meno che non si abbia una registrazione accurata dei risultati che devono essere migliorati non si può essere sicuri che si stia dando tutto. Ma perché una registrazione accurata di serie, ripetizioni e pesi abbia significato, le condizioni di allenamento devono essere costanti. Se in un allenamento correte di fretta da una serie all'altra e poi in quello successivo ve la prendete comoda, non potete confrontare in maniera equa queste due sessioni. Se una settimana il primo esercizio è lo stacco da terra e la settimana dopo lo si esegue alla fine dell'allenamento, non si possono confrontare in maniera equilibrata questi due allenamenti. E la forma di esecuzione che si utilizza in ogni esercizio deve essere costante e impeccabile ogni volta che ci si allena.

5.58 Definite nero su bianco i dettagli dell'allenamento, fate riferimento ad essi quando è il caso, e mantenete il controllo dell'allenamento. Avrete così una registrazione dettagliata dell'evoluzione di ciascun programma di allenamento e del vostro allenamento nel complesso di anno in anno. Oltre al controllo sul breve termine, questa registrazione permanente fornirà una grande quantità di dati da analizzare a da cui attingere informazioni quando si progetteranno i programmi di allenamento futuri.

5.59 Mantenere una registrazione accurata di ciascun allenamento, della quantità di calorie e di proteine assunte, di quanto si dorme, delle circonferenze muscolari e della composizione corporea. In tal modo si elimineranno le approssimazioni e il disordine dal vostro programma di allenamento. Ma se si tiene registrazione solo di una o due delle componenti, non si avrà la visione globale. Anche un'attenzione estrema a una o due delle componenti non potrà compensare il fatto di trascurare i rimanenti elementi.

5.60 Ma tutto questo sono solo parole. Occorre rendere vive la teoria e la spiegazione logica con l'applicazione pratica coscienziosa e metodica. Fatelo in maniera esatta, ora, e assumete il controllo del vostro allenamento!

5.61 La maggior parte dei praticanti non ha né l'organizzazione necessaria per il successo, né la volontà e il desiderio di spingersi a fondo quando ce n'è il bisogno. Ma questi sono i requisiti essenziali, molto impegnativi, per la riuscita nel bodybuilding e nell'allenamento della forza: soddisfateli, adesso, e poi dateci sotto a raggiungere il vostro potenziale di muscoli e di potenza.

Compagno di allenamento

5.62 Mettere in ordine le unità quotidiane significa svolgere nel modo giusto ogni allenamento. Che aiuto si può ricevere per svolgere nel modo corretto ogni

> GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA **(ed. italiana Sandro Ciccarelli Editore N.d.T.) è un diario di allenamento settimana per settimana su misura per registrare i dati relativi all'allenamento e alla nutrizione quotidiana.**

allenamento? Procuratevi una supervisione diretta.

5.63 Armati della volontà di farcela e delle conoscenze basilari su cosa fare, la maggior parte dei praticanti dovrebbe essere in grado di trovare un buon compagno o supervisore di allenamento.

5.64 Ci sono bellissimi fisici e corpi estremamente forti che sono stati costruiti senza compagni o supervisori di allenamento. Non perdete entusiasmo, quindi, se è impossibile per voi ottenere aiuto diretto. Ma l'assistenza di un compagno di allenamento o di un supervisore serio e con la stessa mentalità è quasi sempre un tremendo vantaggio. Ma chiunque si impegni meno che al 100% opera un'influenza negativa e ciò non dovrebbe essere tollerato.

5.65 Poche persone possono allenarsi in modo costante *veramente* al loro meglio senza una supervisione diretta. E persino la maggior parte di coloro che si allenano da soli con successo potrebbero ottenere risultati ancora migliori se avessero una buona supervisione almeno in parte del tempo.

5.66 Pur riconoscendo il valore di una buona supervisione, è di cruciale importanza che ci si sappia allenare bene *da soli*. Se si riesce ad allenarsi bene solo quando si ha un controllo, si dipende da tale supervisione e non si sarà mai in grado di allenarsi bene sul lungo termine. Anche se si ha un compagno di palestra su cui fare affidamento, ci saranno volte in cui i propri calendari non coincidono e occorrerà allenarsi da soli. Non si deve mai diventare dipendenti da un'altra persona per riuscire in un buon allenamento.

Alcuni vantaggi dell'avere una buona supervisione

5.67 L'allenamento efficace deve essere intenso e l'allenamento intenso è molto difficile da eseguire su base costante senza un "sorvegliante" esigente che ci sproni a fare tutto quel che va fatto. La maggior parte dei praticanti ha avuto l'esperienza occasionale dell'allenamento in cui, inaspettatamente e solo per quella sessione, qualcuno è intervenuto in parte o in tutto l'allenamento. Magari qualcuno vi ha aiutato durante un esercizio; oppure qualcuno su cui volevate fare buona impressione vi ha osservato; o qualcuno si è allenato con voi per alcuni esercizi. Come risultato, vi siete ritrovati a fare più ripetizioni di quel che avreste fatto normalmente o a fare le stesse ripetizioni con un po' di peso in più rispetto a quanto pianificato. In quell'allenamento siete stati veramente produttivi mentre precedentemente eravate stati più pigri. Una supervisione di qualità può tirarvi fuori questo grado di sforzo su base regolare e può drasticamente accelerare il vostro progresso.

5.68 Occorre ricordare che l'allenamento proficuo non consiste nello sforzo in sé. Si tratta di come si applica tale sforzo. Una serie trasandata di un esercizio

allenata molto duramente non farà altrettanto bene di una serie con buona forma di esecuzione allenata molto duramente. Ma l'esecuzione trascurata può portare all'infortunio. L'occhio attento e le parole di un buon supervisore aiuteranno a mantenere precisa la forma di esecuzione.

5.69 Mentre un buon compagno di allenamento o supervisore spinge a dare il meglio e mette in guardia sulle imperfezioni che cominciano a insinuarsi nell'esecuzione (e che vanno eliminate), egli è lì anche per aiutare a sostenere il peso nel caso ce ne sia bisogno. Ciò fornisce la tranquillità e la sicurezza per continuare a spingere quando la ripetizione si fa dura.

Procurarsi un supervisore

5.70 Un compagno di allenamento, qualcuno che si alleni con noi, sarà probabilmente la scelta più pratica. O si eseguono le serie alternandosi – specialmente se i programmi di allenamento sono identici o molto simili – dandosi il cambio nel controllare l'altro che esegue l'esercizio, oppure uno dei due completa il suo allenamento mentre l'altro controlla e poi si invertono i ruoli. Per la seconda alternativa in genere occorre più tempo affinché entrambi completino gli allenamenti. Può inoltre essere difficile controllare bene qualcuno mentre ci si sente privi di energie in conseguenza dell'aver appena completato il proprio allenamento.

5.71 Se ci si allena in una normale palestra commerciale, trovare un compagno di allenamento sarà probabilmente molto più facile che se ci si allena a casa. A mano a mano che si conoscono i frequentatori della palestra si può trovare qualcuno con cui ci si potrebbe allenare insieme. Rendete pubblica la vostra ricerca di un compagno di allenamento utilizzando la bacheca degli annunci della palestra o il giornalino sociale se esiste. Se possibile, affiggete un annuncio anche nelle altre palestre della città. Anche se ci si allena a casa si possono usare gli stessi canali per la ricerca di un compagno di allenamento.

5.72 Non è necessario avere approssimativamente lo stesso livello di forza, o che si utilizzi esattamente la stessa sequenza di esercizi. Quel che più importa è avere una filosofia di allenamento e un grado di serietà simili e che ci si trovi bene l'uno con l'altro e si sia puntuali per gli allenamenti. È necessario anche avere capacità di recupero simili in modo che ci si possa trovare d'accordo su una frequenza di allenamento adatta e produttiva per entrambi.

5.73 Indipendentemente dal fatto che il supervisore sia o meno un compagno di allenamento, è necessario che comprenda che il vostro allenamento è una questione molto seria e che deve essere trattata come tale. Non è difficile mantenere l'attenzione sull'allenamento se si sono stabilite delle regole in precedenza. Esse saranno:

a. Niente critiche o indicazioni non costruttive da parte di entrambi.

b. Nessuna chiusura alle osservazioni costruttive. Ciascuno deve imparare dalle indicazioni provenienti dall'altro ed essere aperto alla critica.

c. Niente chiacchiere socializzanti finché l'allenamento non è finito.

d. Niente discussioni personali finché l'allenamento non è finito.

e. Non perdersi in scemenze e non prendere le cose alla leggera.

5.74 Se vi potete permettere un *personal trainer*, assicuratevi di controllare prima la sua competenza. Nonostante le "qualifiche" riportate sui loro biglietti da visita, molti allenatori personali hanno grandi lacune nella loro conoscenza dell'allenamento.

5.75 Come aiuto per determinare se qualcuno può aiutarvi in palestra, osservate criticamente l'allenatore al lavoro con un cliente, tenendo presente questa lista di controllo:

a. La forma di esecuzione che insegna è conforme a quanto spiegato nel libro TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI?

b. Provvede a ricordare al suo assistito i punti chiave della forma prima che una serie cominci e anche durante una serie quando necessario?

c. Ha modificato la selezione di esercizi e la forma di esecuzione per il suo cliente in accordo a una qualche limitazione che il praticante può avere? L'allenatore ha evitato un programma di allenamento "taglia unica buona per tutti"?

d. Tiene un'accurata registrazione del peso e delle ripetizioni per ogni serie allenante eseguita?

e. Consulta il diario di allenamento del suo cliente prima di ciascuna serie per essere sicuro che sia scelto il giusto peso? E carica il bilanciere con accortezza?

f. Ha un atteggiamento incoraggiante, serio e rispettoso?

g. Mantiene la mente del suo assistito totalmente concentrata sul compito da svolgere al momento?

Se non si riesce a trovare un compagno di allenamento regolare che sia compatibile e affidabile, e supponendo che ci si alleni in una palestra con altre persone, allenarsi con qualcuno almeno su ciascuno dei grandi esercizi, per la sicurezza che l'assistenza dovrebbe fornire e anche per la motivazione extra.

5.76 Se non ottiene una valutazione positiva in tutti questi punti, cercate altrove. Se risponde positivamente a questi punti ma lo stacco da terra, lo squat e altri grandi esercizi non sono stati eseguiti nell'allenamento che avete osservato, chiedete all'allenatore di mostrarvi come insegna tali movimenti. Confrontate le sue istruzioni con quanto è descritto in TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI. Se esiste più che appena qualche leggera differenza, allora cercate altrove per un aiuto diretto alla vostra tecnica di sollevamento, sebbene l'allenatore in questione possa essere valido in altri ambiti.

Allenarsi con un compagno

5.77 Potete tenere entrambi la registrazione dei dati (pesi, serie e ripetizioni, su un diario) durante l'allenamento. Controllate i pesi di cui avete bisogno serie per serie e poi verificate che la resistenza sia stata caricata correttamente prima di ogni serie. Se c'è uno sbaglio, è meglio scoprirlo prima che la serie cominci, non durante la stessa. Gli errori di calcolo possono rovinare una serie e forse causare infortuni. E gli errori regolari rovineranno la relazione tra voi e il vostro compagno o supervisore di allenamento.

5.78 Trattate i vostri allenamenti come tempo lavorativo molto importante. Dateci sotto e mantenete il vostro compagno di allenamento o supervisore alla debita distanza. Tenete la mente concentrata rigidamente sull'allenamento.

Alcuni avvertimenti

5.79 Non consentite a nessuno di spingervi ad allenarvi prima di aver completamente recuperato dalla vostra precedente sessione. Non consentite a nessuno di spingervi a eseguire esercizi in modi che non si adattano a voi. Non consentite a nessuno di aggiungere al vostro programma esercizi non previsti. Non consentite a nessuno di spingervi ad abusare di ripetizioni forzate e negative. Se consentite a un compagno di allenamento o a un supervisore di fare una qualsiasi di queste cose, egli finirà per rovinare il vostro progresso, farvi eventualmente infortunare e ostacolare i vostri risultati.

5.80 Allenatevi insieme in maniera intelligente così da fare ciò che è meglio per *entrambi*. Occorre evitare di spingersi vicendevolmente a fare qualcosa di imprudente. Un compagno di allenamento o un supervisore possono avere un enorme valore per indicare errori nella forma, dare consigli, e aiutare a

migliorare la tecnica di allenamento. Ma questo è diverso dallo spingere a fare qualcosa che ci danneggerà.

5.81 Uno dei possibili problemi nell'avere un compagno di allenamento è che le sue esigenze, i suoi limiti, i suoi punti forti e deboli sono differenti dai vostri. Assicuratevi che il vostro programma di lavoro si adatti *a voi* e quello del vostro compagno di allenamento si adatti *a lui*. Sebbene i programmi possano essere molto simili, è improbabile che siano esattamente gli stessi. Non consentite mai a un compagno di allenamento di obbligarvi a fare qualcosa nel vostro allenamento che non è adatto a voi.

5.82 Ricordate che non si deve diventare dipendenti dalla supervisione. Siate sempre in grado si allenarvi bene da soli. Createvi delle occasioni in cui vi allenate intenzionalmente da soli, per essere sicuri di poter rendere a livello delle aspettative anche da soli.

Revisione quotidiana

5.83 Per qualche minuto ogni sera, effettuare una revisione della propria giornata. Assicurarsi di avere un momento specifico dedicato a effettuare tale revisione. Se la fate solo quando potete farla entrare nei vostri programmi, finirete per non farcela mai entrare.

5.84 Verificate come vi siete comportati nel cercare di rendere la giornata di oggi un altro passo verso il raggiungimento della prossima serie di obiettivi a breve termine. Tutte le azioni quotidiane – allenamento (se si tratta di un giorno di allenamento), dieta e riposo – hanno soddisfatto o superato gli obiettivi della giornata? E se non è stato così, perché?

5.85 Un'analisi critica quotidiana di quel che è stato e non è stato fatto per fare un altro passo in avanti ci aiuterà a essere più attenti a migliorare domani. Alcuni giorni saranno rovinati da piccole crisi che distruggeranno i vostri buoni progetti. Quando questo accade, imparate dal modo in cui avete tenuto testa alla situazione – o non ci siete riusciti, come può succedere – in maniera che quando qualcosa di simile accadrà nuovamente siate preparati ad affrontarla.

5.86 Non perdete mai questo appuntamento giornaliero con voi stessi. Ciò contribuirà ad assicurare – disgrazie escluse – che si rimanga sempre aderenti al proprio piano per il successo nell'allenamento. Se si allarga questa revisione giornaliera ad altri aspetti della propria vita – specialmente il lavoro o gli affari – ci si renderà conto che aiuterà anche in questi campi.

5.87 Abbiate quanto più controllo possibile sulla vostra vita. Imparate dai vostri errori. Fate tesoro di quanto di buono avete fatto. Fate ancora di più in positivo e meno in negativo.

Combinare tutti gli elementi

5.88 La combinazione di un diario di allenamento, di un compagno o un supervisore di allenamento e della revisione quotidiana può essere fonte di un incremento enorme nell'applicazione all'allenamento. Può portare a una sfera superiore di serietà e organizzazione.

5.89 Ma tutto ciò è accademico. Occorre metterci la determinazione, il lavoro duro e la perseveranza necessaria per far sì che tale organizzazione renda al meglio. La maggior parte dei praticanti non ha né l'organizzazione necessaria per il successo, né la volontà di spingersi veramente al massimo quando ce n'è il bisogno. Si tratta di requisiti essenziali molto impegnativi: soddisfateli, *ora*, e poi dateci sotto a raggiungere il vostro potenziale. OB

Come essere un assistente migliore

L'importanza fondamentale dell'assistersi mentre si fanno gli esercizi (spotting) è la prevenzione degli infortuni. Una buona assistenza fornisce inoltre la sicurezza per spingersi al massimo, perché si sa che c'è qualcuno che ci aiuta se si rimane bloccati. Fungere da spotter è uno dei ruoli principali del compagno di allenamento. Per guadagnare la fiducia del proprio compagno di allenamento occorre assistere negli esercizi fornendo competenza e affidabilità. Ecco cinque consigli:

a. Siate onesti con voi stessi e rispettate i vostri limiti. Se non potete assistere in maniera adeguata da soli, cercate aiuto.

b. Non infortunatevi! Mentre fornite assistenza su un esercizio, mantenete la schiena con la giusta curvatura, i piedi ben piantati a terra in posizione simmetrica e state più vicini possibile a chi esegue l'esercizio.

c. Siate a conoscenza delle intenzioni del compagno prima di ogni serie; per esempio, ha bisogno di aiuto per mettere il peso nella posizione di partenza?

d. Concentratevi totalmente su quel che il vostro compagno sta facendo durante ogni serie. Eliminate ogni altro pensiero.

e. Tenete le mani vicine alla barra ma senza interferire con l'esercizio e, quando è necessario, fornite l'aiuto con *entrambe* le mani in maniera *simmetrica*.

Il "testo gemello" di questo libro, TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI, fornisce indicazioni specifiche su come fornire assistenza su singoli esercizi.

Al suo minimo basilare, una buona palestra in casa prende sorprendentemente poco spazio ed è meno costosa di quel che si potrebbe supporre. Sebbene sia necessario un certo investimento iniziale, occorre tenere presente le rette che non si pagheranno per la palestra e il tempo e il denaro risparmiati sugli spostamenti.

6. Luogo di allenamento e attrezzatura necessaria

6.1 Un buon indicatore di una palestra efficiente è la *scarsa densità* di attrezzatura e il fatto che essa sia fondamentalmente di tipo basilare, basilare e nient'altro che basilare per quasi tutte le esigenze di allenamento dei frequentatori. Sebbene alcune macchine offrano effettivamente delle alternative buone e sicure ai bilancieri e ai manubri, la maggior parte delle palestre non ha quel tipo di macchine.

6.2 Se ci si allena in una palestra commerciale non si ha alcun controllo sull'attrezzatura che c'è dentro a meno che non si abbia una qualche influenza sul proprietario. Ma si ha un controllo effettivo sull'attrezzatura che si usa, e sul modo in cui la si utilizza. Se si ha una palestra casalinga, si esercita il controllo sull'insieme delle attrezzature e sul modo in cui si usano.

6.3 L'informazione sull'attrezzatura fornita più avanti nel capitolo è diretta specialmente a coloro che utilizzano una palestra casalinga, per aiutarli nelle decisioni degli acquisti. Ma, se frequentate una palestra commerciale, le informazioni hanno comunque valore perché vi insegneranno le priorità, il corretto uso e il grado di sicurezza dell'attrezzatura.

6.4 Se non riuscite ad avere buoni risultati per diventare erculei usando solo un normale bilanciere, dei pesi, una panca piana, un power rack e magari anche una Trap Bar – che lo facciate in una palestra commerciale o in un qualsiasi altro posto – allora è probabile che neanche una palestra attrezzata con tutti i possibili macchinari da allenamento di gran marca possa riuscire ad aiutarvi a costruire il fisico e la forza che volete.

Palestre commerciali e pubbliche

6.5 Ecco dieci fattori che è necessario evitare se si vogliono fare buoni progressi in una palestra commerciale o in una palestra pubblica come quelle universitarie. Solo una *minoranza* di palestre presentano tutti questi inconvenienti. Ma quasi tutte le palestre ne presentano qualcuno. Magari non sarete in grado di migliorare le mancanze nell'attrezzatura di tale palestra, o di correggere gli inconvenienti derivanti dall'atteggiamento mentale degli altri; ma avendo una buona informazione e applicandovi al vostro allenamento con disciplina, *tutti gli altri difetti non devono necessariamente influenzarvi*. È addirittura possibile rivolgere a proprio vantaggio i limiti di una palestra. Se il power rack e le altre attrezzature basilari sono in genere

lasciate libere perché tanta abbondanza di attrezzature di livello inferiore distrae la maggior parte dei frequentatori della palestra, voi dovrete trascorrere meno tempo ad aspettare quando vi allenate.

1. Mentalità dell'opinione corrente

6.6 Se la norma dominante è di usare tanti esercizi in isolamento e le tipiche split routine e di porre troppa enfasi sugli integratori, prima o poi sarete risucchiati in tale modo di pensare. Ciò si applica anche se quasi tutti i sostenitori di tale sistema che non ricorrono al doping non fanno mai grandi progressi.

6.7 In relazione a questo va notato chè è nell'interesse economico dei proprietari di palestra fare allenare le persone molte volte ogni settimana. Occorre tener presente che più frequentemente si è in palestra, più bibite e altri prodotti è probabile che si comprino e più si paghi se le tariffe sono proporzionali all'uso della palestra.

2. Palestre in cui sono presenti regolarmente fisici impressionanti

6.8 I fisici impressionanti – "impressionanti" tipo 110 kg con meno del 5% di grasso – possono instillare depressione perché sono così lontani da quel che una persona dalle doti normali potrà mai costruire. Possono anche spingere alcune delle persone insoddisfatte a ricorrere ai farmaci per cercare di compensare, in qualche modo, le mancanze genetiche.

6.9 Di quelli che non si danno al doping, molti saranno così disgustati dell'abbondare di sostanze chimiche nel bodybuilding e negli sport di sollevamento che rinunceranno alle loro aspirazioni di allenamento. La maggior parte delle persone equilibrate che rimane seguirà l'istruzione ricevuta dalla palestra, che in genere è una versione annacquata dell'allenamento che funziona per l'élite. Ciò avrà il risultato di aggiungere ancor più nomi all'enorme lista dei fallimenti nell'allenamento con i pesi.

3. Palestre con venditori di farmaci fissi o occasionali

6.10 Approfittando dell'insoddisfazione generata dai fisici incredibili che si allenano regolarmente in palestra, e dall'inefficacia generale delle routine di allenamento convenzionali, i venditori illegali di sostanze farmacologiche possono trovare molti clienti.

4. Istruttori che non sanno assolutamente come allenare gli hard gainer

6.11 Ignorate i certificati di pseudoqualifica che decorano le pareti della palestra. E siate particolarmente sospettosi sulle istruzioni per i frequentatori "normali" che vengono date da fisici impressionanti. Chiunque abbia un fisico incredibile *non* potrà *mai* mettersi nei panni di un vero e proprio hard gainer che non sarà mai in grado di costruire braccia muscolose da 41 cm. Eppure, questi fisici incredibili si presentano con successo come istruttori adatti alle masse.

5. Palestre piene di distrazioni

6.12 Con la musica ad alto volume, gli incontri socializzanti e troppi "colpi d'occhio" sensuali ad attrarre l'attenzione delle persone, è quasi impossibile mantenere la mente dove deve stare per un allenamento serio. Idealmente c'è bisogno di un ambiente privo di distrazioni. Spremersi per le ultime ripetizioni in una serie è un compito dannatamente duro. Ciò di cui non c'è bisogno sono distrazioni che impediscano di spingersi al massimo alla fine di una serie.

6. Limiti nell'attrezzatura

6.13 Qualsiasi attrezzatura se non quella basilare serve quasi sempre a sviare l'attenzione da dove dovrebbe essere posta la maggiore applicazione, per lo meno per gli hard gainer tipici. Mettete in una palestra le macchine per pec deck, per le croci ai cavi, per le leg extension e per l'hack squat, per esempio, e la maggior parte dei praticanti meno sviluppati sarà ansiosa di usare tali macchinari, "come fanno quelli grossi". Sommersi da tante diverse macchine, non solo i frequentatori perdono di vista le priorità di allenamento, ma faranno così anche i proprietari e gli istruttori. Limitate la possibilità di scelta dei praticanti e ne limiterete anche il miglioramento.

6.14 Avere attrezzature di scarso valore e anche attrezzature fondamentali ben tenute dà la possibilità di scelta. Ma se non ci sono i supporti per lo squat o il power rack, e i pesi liberi sono trascurati non si ha la possibilità di scelta in quella palestra ed è necessario rivolgersi altrove.

6.15 Il grande vantaggio di una palestra molto ben attrezzata è che avrà probabilmente un power rack, un rack per lo squat e altri importanti attrezzi fondamentali, e magari alcuni dei migliori macchinari di tecnologia sofisticata. Paradossalmente la palestra con la maggior fonte di potenziale distrazione potrebbe essere in realtà la scelta migliore poiché nella sua abbondanza di attrezzature c'è quello di cui avete realmente bisogno. Ma è necessario essere molto competenti e altamente disciplinati per essere in grado di allenarsi lì senza venire distratti e confusi.

7. Coscienza dei propri limiti

6.16 Se ci si allena in una maniera insolita rispetto alle normali convenzioni, come deve essere se volete mettere muscoli su un fisico che ha difficoltà a crescere, dovrete sperimentare la coscienza dei vostri limiti se siete il solo che in palestra si allena a quel modo. Ciò è specialmente vero se siete un principiante o un intermedio. Probabilmente ciò vi farà sentire a disagio e indebolirà la vostra risolutezza di resistere.

8. Eccessiva attenzione agli integratori alimentari

6.17 Vendere integratori alimentari rappresenta un'attività collaterale molto redditizia per una palestra. Gli integratori sono spesso fortemente pubblicizzati

e in certi casi vengono presentati come la panacea per tutti i problemi dell'allenamento. Non sto affermando che tutti gli integratori non offrano alcun valore nutrizionale. Molti in effetti hanno un valore nutrizionale, ma ciò non significa che miglioreranno necessariamente il progresso nell'allenamento.

6.18 Gli integratori non saranno mai la risposta ai problemi dell'allenamento. Ma, dal momento che gli integratori vengono pubblicizzati da alcune persone sia in maniera implicita che esplicita come soluzioni rapide, ovviamente l'attenzione dei frequentatori della palestra finirà per essere diretta lontana da quegli elementi che rivestono la maggiore importanza.

6.19 Finché non si riesce a mettere in ordine l'insieme fondamentale di allenamento, cibo e riposo per ottenere buoni guadagni costanti in muscoli e forza, scordatevi di effettuare messe a punto con gli integratori.

9. Interessi dei proprietari orientati al breve termine

6.20 Tante palestre sono gestite in vista di introiti a breve termine, a danno dei progressi a lungo termine dei loro frequentatori. Un'istruzione personalizzata e di qualità non esiste. Gli iscritti sono incoraggiati a comprare prodotti inutili. Le palestre non sono in grado di far ottenere buoni risultati alla maggior parte dei loro frequentatori. Viene posto impegno nel cercare nuovi iscritti per riempire i vuoti lasciati da coloro che hanno abbandonato insoddisfatti. Ciò incoraggia ulteriormente il ricambio rapido negli iscritti e il fatto di trascurare gli interessi a lungo termine di ciascun iscritto.

10. Bulli ed esibizionisti

6.21 Persone antipatiche e irrispettose che occupano senza ritegno le attrezzature, non consentono ai principianti di fare i loro turni e fanno commenti sprezzanti sui fisici meno grossi degli altri servono solo ad alienare le persone. Alcune palestre sono piene di questi tipi, spesso pieni di farmaci, il che rafforza l'idea che una palestra commerciale possa essere un posto davvero poco adatto in cui andare se si vuole costruire un bel fisico. Gli steroidi esaltano l'atteggiamento aggressivo antisociale.

I due aspetti dell'allenamento con i pesi

6.22 Da una parte l'allenamento con i pesi è un'attività meravigliosa nella quale ci

Avete fatto veramente qualche progresso dimostrabile nei muscoli e nella forza in cambio dei vostri sforzi in palestra negli ultimissimi mesi? Se la risposta è negativa, il vostro allenamento non funziona ed è arrivato il momento di apportare cambiamenti importanti: è il momento di provare i consigli forniti in questo libro. Il tempo è tiranno!

si confronta con il miglioramento di se stessi. È un'attività potenzialmente salutare e a lungo termine, è un piacere allenarsi ed è così soddisfacente osservare guadagni di forza e miglioramenti nel fisico. Dall'altra parte c'è il lato dell'allenamento con i pesi distruttivo, egoistico, egocentrico, a breve termine, infestato dal doping, tutto apparenza e niente sostanza. È teoricamente possibile seguire il primo aspetto in qualunque tipo di palestra. Ma riuscirlo a fare in una struttura commerciale potenzialmente distruttiva richiede di essere estremamente ben informati e disciplinati.

6.23 Se siete seri a riguardo dell'allenamento nella maniera migliore possibile per voi, e mettendo da parte tutte le distrazioni e le scocciature, si hanno tre possibilità:

a. Trovare una buona palestra commerciale. Sebbene le buone palestre commerciali esistano, ce ne sono poche e magari non si trovano nella vostra zona.

b. Allenarsi in una palestra casalinga o in una piccola struttura per pochi utilizzatori.

c. Andare nella palestra disponibile, qualunque essa sia, e cercare di trarne il meglio.

Come far sì che una palestra commerciale funzioni per voi

6.24 Non è pratico, per molte persone, crearsi una palestra in casa o una piccola palestra privata per pochi utilizzatori. Devono adattarsi a ciò che è disponibile. E forse alcune persone non riescono ad automotivarsi ad allenarsi da sole a casa, anche se in tal caso è probabile che non riescano a motivarsi ad allenarsi in maniera dura sul lungo termine da nessuna parte.

6.25 Se dovete accontentarvi di una qualunque palestra disponibile, ecco come far sì che essa funzioni per voi:

a. Cercate di allenarvi nel momento più tranquillo.

b. Portatevi i vostri piccoli pesi e il gesso per le mani se la palestra non ne ha.

c. Mantenete la concentrazione sul vostro allenamento e non fatevi sviare dalle distrazioni.

d. Imparate da questo libro come allenarvi e poi dateci sotto ad applicare ciò che avete imparato.

e. Non dimenticatevi mai che siete lì per allenarvi usando un approccio

abbreviato basato sui fondamentali. Non siete lì per copiare gli altri al fine di sentirvi a vostro agio attraverso il conformismo.

f. Evitate le discussioni per difendere il vostro stile di allenamento.

g. Non usate mai qualche attrezzatura solo perché è in palestra. Usate solo quel che è meglio per voi.

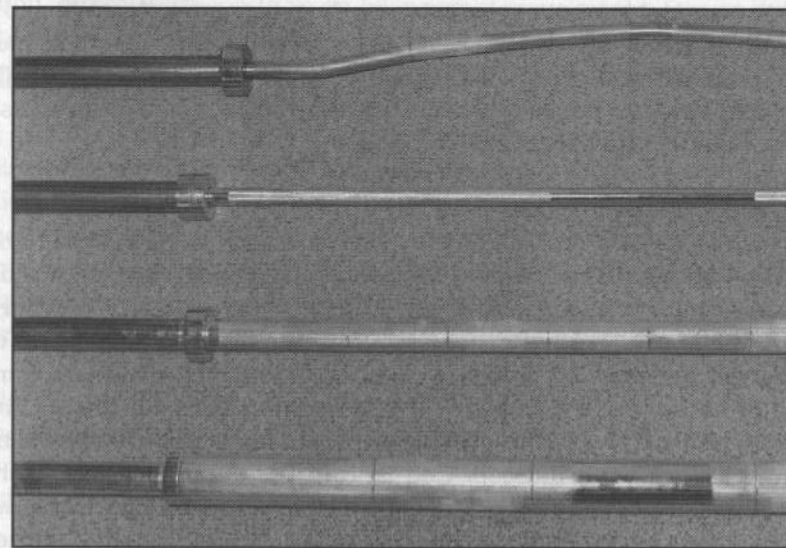
h. Ignorate tutte le cose e le persone che intralceranno il vostro miglioramento. Siete *voi* a dirigere il vostro allenamento. Non cedete mai questa autorità ad altri.

i. Persuadete la gestione della palestra ad acquistare una Trap Bar e un bilanciere sagomato da squat e un power rack, se non ci sono già. Entrambe le barre sono poco costose, relativamente alle macchine, e aggiungeranno molto al valore funzionale della palestra per tutti gli iscritti. Se la gestione non è disponibile, offritevi di comprare una di queste barre in cambio di uno sconto sulla retta. Convincete i gestori su un bilanciere e magari compreranno anche l'altro.

Realizzare una palestra in casa

6.26 Per coloro che hanno i mezzi – posto e denaro – la palestra casalinga rappresenta un'ottima possibilità. Anche se avete sempre ritenuto la palestra domestica fuori discussione, riprendetela in considerazione. I vantaggi che si ottengono da una palestra in casa sono così ampi e profondi che, se si è seri nell'allenamento, bisognerebbe fare il possibile per realizzarne una.

6.27 Al suo minimo basilare, una buona palestra in casa prende sorprendentemente poco spazio ed è meno costosa di quel che si potrebbe supporre. Sebbene sia necessario un certo investimento iniziale, occorre tenere presente le rette che non si pagheranno per la palestra e il tempo e il denaro risparmiati sugli spostamenti. Tenete inoltre in mente che si potrà usare l'attrezzatura per il resto della vita e passarla alla propria prole. È un investimento a lungo termine che non si logora. A meno che non vi mettiate a comprare attrezzature di cui in realtà non avete bisogno, la vostra palestra casalinga si sarà ripagata dopo qualche anno, o magari anche meno, a seconda di quanto pagate nella palestra in cui vi allenate attualmente.

6.28 Se mettete in comune le vostre risorse con quelle di qualche altro praticante che ha la vostra stessa mentalità potrete avere tutti la possibilità di usufruire di un "covo" di allenamento eccezionale con un contributo economico piccolo da parte di ciascuno di voi. È necessario trovarsi d'accordo su dove localizzare la palestra. Mettetela nella stanza libera di qualcuno o nel seminterrato o nel garage, in maniera da non dover pagare affitti.

Quattro diversi bilancieri lunghi a confronto. Dall'alto: bilanciere sagomato da squat, bilanciere olimpico regolamentare, bilanciere con diametro da 5 cm, bilanciere con diametro da 7,5 cm.

6.29 L'esagerazione di attrezzature nelle palestre commerciali confonde la mente delle persone a pensare che siano necessari tanti macchinari per diventare grossi e forti. Nel limitato spazio di poco più di 2 × 3 m si può tenere abbastanza attrezzatura per diventare tanto grossi e forti quanto sarà mai possibile diventare. Non è necessaria un'intera stanza per la vostra palestra casalinga: una parte di una stanza destina a qualche altro utilizzo può essere adeguata. Mi sono allenato in uno spazio di circa 2 × 3 m e sono riuscito a farci stare un power rack di dimensioni regolari, un bilanciere olimpico, una panca, un porta pesi e qualche piccolo accessorio. In tale spazio si potevano allenare due persone, alternandosi a fare le serie, e ci sarebbero potute entrare tre persone, sebbene lo spazio sarebbe stato piuttosto intralciato.

6.30 Il minimo investimento in attrezzatura per fornire una grande varietà di possibilità di allenamento produttivo è rappresentato da:

a. Bilanciere e dischi, compresi dischi piccoli.

b. Un sistema affidabile di autoassistenza e di appoggio sicuro del bilanciere su qualche tipo di supporto, per esempio un power rack a quattro montanti, un mezzo rack oppure dei supporti per squat robusti e stabili insieme a supporti o barre di sicurezza o a un assistente.

c. Una panca robusta e stabile.

6.31 Con il passare del tempo, aggiungete una Trap Bar, un pulley alto e/o una sbarra da trazioni, un paio di manubri caricabili, delle parallele per le flessioni, un bilanciere sagomato da squat, alcuni attrezzi specifici per allenare la presa, una panca regolabile *veramente solida*, e una barra spessa da 5 cm. La palestra sarà allora un vero gioiello.

Il minimo indispensabile

6.32 Ci si può allenare molto efficacemente persino senza un rack, delle barre di sicurezza, un bilanciere dritto o la panca, se non si eseguono squat e distensione su panca. Gli stacchi da terra a gambe piegate con la Trap Bar, più le trazioni alla sbarra e le flessioni alle parallele coprono gran parte della muscolatura corporea. La Trap Bar, a parità di forza dei bilancieri, è meno costosa di un bilanciere olimpico. La Trap Bar non ha snodi rotanti. Anche soltanto questi tre esercizi, se allenati in progressione per abbastanza mesi, possono produrre tanti muscoli. Con la Trap Bar si possono fare anche le distensioni sopra la testa. Sarà tuttavia necessario trovare una maniera per mettere la Trap Bar nella posizione di partenza, poiché questo bilanciere a rombo non può essere portato alle spalle come un bilanciere dritto.

6.33 Questo minimo assoluto di attrezzatura potrebbe essere il punto di partenza perfetto per una palestra casalinga molto produttiva in cui l'economia sia la priorità e lo spazio sia molto ristretto.

Bilancieri e dischi

6.34 Esistono bilancieri di tipo, qualità e prezzo differenti. Ci sono bilancieri olimpici, da powerlifting, da allenamento, sagomati e la Trap Bar. Ovviamente tutti sono usati per allenarsi, ma i normali bilancieri "da allenamento" vanno usati con dischi di peso "da allenamento", vale a dire quelli con fori di piccolo diametro (in genere circa 28 mm) e pertanto i bilancieri hanno estremità leggermente più sottili, di circa 25-27 mm, per adattarsi ai dischi. I bilancieri olimpici e da powerlifting, realizzati secondo le specifiche tecniche della Federazione internazionale di sollevamento pesi, sono lunghi 220 cm, con un diametro di 50 mm alle estremità snodabili. Hanno snodi rotanti e parti finali di largo diametro per sostenere dischi con fori da 51 mm o un po' più larghi a seconda del produttore.

6.35 A causa della mancanza di uniformità tra i produttori di bilancieri e pesi, si possono avere dei dischi – e dei collari di sicurezza – appena un po' troppo stretti per un bilanciere. Portate i dischi – e magari anche i collari fermapesi – in una officina di fabbro attrezzata e fate allargare leggermente i fori.

6.36 Nella fascia di mercato più costosa ci sono i bilancieri olimpici di alta qualità, tra cui quelli della Eleiko® e della Ivanko®. Ma, per essere molto più economici, la maggior parte dei bilancieri di misura olimpica che si trovano oggi sono cattive

e deboli imitazioni di questi. Se un bilanciere si piega mentre fate un esercizio, ciò potrebbe causare un grave scompenso nella forma di esecuzione e un infortunio. E alla fine ci si ritroverebbe con un bilanciere inservibile.

6.37 Per i grossi carichi è necessario un bilanciere di buona qualità. Non è detto che si debba scegliere un attrezzo di élite, ma è necessario comprare qualcosa molto migliore del bilanciere più economico che si riesce a trovare. Diversi produttori, tra cui per esempio la York®, producono bilancieri di qualità a prezzi accessibili. Ma per allenarsi seriamente al sollevamento pesi olimpico, persino i bilancieri di prezzo medio possono essere inadatti, poiché non si flettono sotto il carico durante l'alzata come i sollevatori olimpici vogliono invece che succeda.

6.38 Per lo squat, una zigrinatura centrale aiuterà moltissimo a evitare che il bilanciere scivoli mentre si trova sui trapezi.

6.39 I dischi esistono nei tipi con foro largo e con foro stretto, ed entrambe le varianti sono realizzate in metallo, in metallo con rivestimento di gomma (dischi gommati) o in sola gomma. In particolare i dischi più economici sono risaputamente poco precisi rispetto al peso dichiarato. I dischi di metallo rivestito di gomma sono più economici di quelli totalmente in gomma che rimbalzano, molto più spessi (un disco da 20 kg della York tutto in gomma dura è largo quasi 13 cm), ma non danneggerà gli altri dischi, il bilanciere o il pavimento se il bilanciere carico viene lasciato cadere. Inoltre contribuiscono a un allenamento più silenzioso. Per ottenere i vantaggi dei pesi di gomma nel non danneggiare il pavimento e nel fare meno rumore di quelli in metallo, avrete bisogno solo di un paio di dischi di gomma per bilanciere. Ciò funziona a patto che i dischi metallici sul bilanciere siano di diametro inferiore a quelli di gomma. Altrimenti si possono usare dischi di metallo e fare i sollevamenti su una piattaforma di gomma spessa, per l'assorbimento dello shock. Ma se si usa una buona forma di esecuzione e si controlla il bilanciere nel modo corretto, e non si usano i sollevamenti olimpici, non si dovrebbe in alcun modo lasciar cadere il peso, sebbene sia meglio essere preparati nel caso dovesse succedere.

6.40 Abbiate cura dei vostri bilancieri. Se passate regolarmente uno straccio intriso d'olio sulle estremità rotanti, ciò aiuterà a ridurre il logoramento della cromatura derivante dall'attrito tra bilanciere e dischi. Controllate inoltre regolarmente che le estremità rotanti siano fissate bene.

Panca, rack e supporti

6.41 Se una panca piana pesa sui 25 kg o più, allora è probabilmente buona. Occorrono peso, stabilità e comodità, vale a dire non troppa larghezza. Per un uso molto pesante, una panca piana da 30 kg o più sarà una scelta oculata. Se acquistate una panca regolabile – per gli esercizi su panca inclinata e per sostenere la schiena mentre eseguite le distensioni sopra la testa da seduti,

prendetene una molto resistente con un sedile regolabile. Ci sono tante panche regolabili fragili, spesso offerte con accessori che distraggono dagli esercizi che hanno una reale importanza.

6.42 Un power rack è perfetto per assistersi da soli e per la sicurezza. Si possono persino fare tutti gli esercizi con una barra lunga all'interno del rack. Se sistemate i fermi/pioli appena sotto il punto più basso di ciascun esercizio, il rack sosterrà il bilanciere nel caso non riusciste a completare la distensione su panca o lo squat, per esempio. Non fate toccare il bilanciere sulle aste dei fermi a meno che non facciate intenzionalmente partire ogni ripetizione da fermi nel punto più basso o se non vi riesce di finire una ripetizione e dovete appoggiare il bilanciere.

6.43 Usando un metro a nastro, trovate esattamente dove deve stare la panca per essere perfettamente centrata nel rack. Segnate la base del rack secondo queste misure, in modo che non sarà necessario perdere tempo a centrare la panca quando è il momento di fare le distensioni.

6.44 Numerate i fori su tutti i montanti del rack – o direttamente sul rack o usando del nastro su cui scrivere – in modo che sia facile inserire i perni nei fori alla stessa altezza. È necessario avere i fori numerati anche affinché si possa tener nota delle impostazioni da usare in un dato esercizio.

6.45 Il power rack può essere usato per le trazioni alla sbarra con presa in pronazione e supinazione sistemando i supporti molto in alto cosicché un bilanciere appoggiato su di essi possa fungere da sbarra per trazioni. Un rack, per la sua larghezza, richiede una barra lunga, per esempio un bilanciere olimpico. Alcuni power rack già comprendono una sbarra da trazione. In un power rack può addirittura essere inserito un pulley alto tipo lat machine.

6.46 Esistono alternative al power rack. Si può usare il mezzo rack o rack aperto, o una coppia di supporti o fermi per squat pesanti, stabili e regolabili – che non servono solo per lo squat – insieme a un paio di supporti di sostegno bassi regolabili e robusti. Il power rack e il mezzo rack sono le opzioni più versatili. Il power rack può essere considerato più sicuro, poiché offre ostacoli orizzontali al moto del bilanciere se dovesse accadere di perderne il controllo.

6.47 Prendete in considerazioni di farvi costruire artigianalmente un power rack. Guardate il progetto riportato a pagina 169 del libro.

Altre attrezzature

6.48 Un porta pesi ad albero è comodo per tenere a posto i vostri pesi quando non li usate, ma non è una necessità. Si possono sempre appoggiare i dischi a una parete, proteggendo innanzitutto il muro e il pavimento dai danni, a meno che non abbiate pesi gommati o tutti di gomma. Se ne avete la possibilità, acquistate

un portapesi con una vaschetta per il gesso applicata nel suo punto più alto.

6.49 Il manubrio caricabile è un'aggiunta di gran valore, almeno per le flessioni laterali del busto – sebbene sia possibile anche usare un bilanciere –, l'allenamento dei polpacci uno alla volta, e l'allenamento dei rotatori esterni delle spalle, tutti esercizi importanti. Se avete bilancieri e dischi di tipo olimpico, la barra del manubrio normale sarà troppo sottile per i dischi. Sarà necessario comprare dischi con foro stretto per i manubri – quelli a faccia liscia occupano il minimo di spazio – oppure farsi saldare da un fabbro un tubo della giusta misura intorno alle estremità del manubrio perché si adatti al foro dei dischi olimpici. Se vi sentite di spendere, potreste comprare manubri con la barra appositamente dimensionata per i dischi olimpici. Un'altra possibilità è di comprare manubri con bloccaggio a molla. Ciò rende più facile il cambio dei dischi. Qualsiasi opzione scegliate, assicuratevi di usare dei collari fermapesi sicuri in maniera che i manubri non si aprano durante l'uso.

6.50 Ci sono due tipi fondamentali di collari. Il primo presenta un qualche tipo di meccanismo che deve essere stretto prima che i collari siano saldamente messi al loro posto. Questi collari esistono in misure e varianti diverse. L'altro tipo fondamentale è il tipo a molla in cui non bisogna avvitare nulla. Al contrario, si preme sulle apposite estremità mentre si applica il collare e poi si rilascia la tensione sulle "impugnature" per assicurare saldamente i fermapesi. Questi ultimi sono più facili da usare, ma hanno solo un uso limitato. Per i manubri, e per gli esercizi con il bilanciere in cui viene usato tanto peso e/o c'è molto movimento dei dischi (p.e. quando i dischi toccano terra in ogni ripetizione), i collari più resistenti, che bloccano saldamente insieme i dischi, sono una necessità per la sicurezza.

6.51 Per l'allenamento dei polpacci sarà necessaria una piattaforma o un supporto rialzato per raggiungere la piena estensione, oppure si può usare uno scalino o inventarsi qualche altra soluzione.

6.52 Dal mio punto di vista, la Trap Bar è essenziale, e la lat machine è di gran valore. Altri attrezzi si riveleranno utili nel lungo termine, specialmente un bilanciere sagomato e una barra spessa. Ma la maggior parte delle altre attrezzature è in genere una distrazione che non farà altro che intralciare i vostri progressi.

Attrezzatura high-tech

6.53 Nell'ambito dell'attrezzatura ad elevata tecnologia esistono diverse possibili aggiunte, avendo il denaro da spendere e una volta che si sia già acquistato l'essenziale per una buona palestra in casa. Una leg press e una macchina per il pullover possono essere degli ottimi extra. La Hammer Strength® produce alcune macchine veramente buone come fanno anche la Southern Xercise®, la MedX® e la Nautilus®. La Tru-Squat® della Southern Xercise è un macchinario

particolarmente buono, specialmente se non si può fare squat in maniera sicura con un bilanciere. Ma è anche un'eccellente macchina per praticanti che *possono* fare squat in maniera sicura con il bilanciere. La Tru-Squat può essere molto più valida di una leg press, poiché la prima coinvolge più muscolatura e produce un effetto anabolico generale maggiore.

54 Se state prendendo in considerazione di acquistare una macchina ad elevata tecnologia, provatela prima, preferibilmente in una palestra in cui la potete usare regolarmente per qualche tempo. È improbabile che provarla una sola volta, a meno che la macchina proprio non si adatti in voi in modo palese, vi dica molto sul suo potenziale di creare infiammazione cronica o addirittura infortuni sul lungo termine. Idealmente, e se possibile, bisognerebbe provarne modelli/marche differenti prima di fare una scelta. Una macchina che per una persona può risultare eccezionale può essere dannosa per un'altra.

Tavolino in palestra

.55 Mettete un piccolo tavolo in un angolo della vostra palestra casalinga, innanzitutto come appoggio per scrivere i dati sul diario di allenamento. Si può anche usare una mensola molto robusta. Il registro di allenamento è un oggetto molto importante e, come tale, deve avere un posto speciale ad esso riservato.

.56 Tenete in ordine il tavolino o la mensola e utilizzate lo spazio vicino al diario di allenamento per il gesso – in un qualche recipiente – e per qualsiasi materiale di riferimento che sia necessario tenere a portata di mano. Teneteci una grossa bottiglia di acqua per poter bere comodamente tra le serie.

.57 Il tavolo o la mensola dovrebbero servire anche a tenere gli attrezzi che è necessario avere a portata di mano, per stringere dadi e bulloni su power rack, collari fermapesi e manubri, o qualsiasi altra attrezzatura che necessiti di regolari aggiustamenti. Questi attrezzi possono comprendere una chiave regolabile e delle chiavi a brugola delle giuste misure. Inoltre, e non solo per l'uso nella palestra casalinga, tenete a portata di mano un metro a nastro per quando sarà necessario controllare, per esempio, se la panca o il bilanciere sono correttamente al centro del rack.

Accessori

5.58 Abbiate un posto specifico per tenere ogni accessorio dell'attrezzatura di allenamento, si tratti della cintura di sostegno, dell'asciugamano, di attrezzi specifici per la presa (rullo per polsi, maniglie per gli stacchi, blocchetto per la presa a pizzicotto), della cintura da sovraccarico per flessioni alle parallele e trazioni alla sbarra e così via. Una tavola con pioli sporgenti attaccata al muro è ideale per appendere un gran numero di oggetti piccoli e leggeri. Una buona idea è anche quella di un orologio su una parete.

6.59 Uno specchio a figura intera può aiutare a diventare esperti nella forma di esecuzione, almeno in alcuni esercizi, poiché si può osservare quel che si sta facendo.

Decisioni chiave per gli acquisti

6.60 Per esercizi in cui non si useranno più di circa 90 kg, persino un bilanciere olimpico o da powerlifting economico – o un bilanciere normale – saranno adatti. Non c'è niente di magico in un bilanciere olimpico. Esso ha semplicemente delle estremità snodate rotanti che consentono di maneggiarlo in maniera più uniforme e facile, rispetto al semplice bilanciere di un solo pezzo. Ma per esercizi con carichi maggiori, *occorre* avere un bilanciere di qualità, che non finisca per piegarsi.

6.61 Invece di cominciare con un bilanciere scadente e passare poi a uno di qualità, cominciate con un bilanciere buono. Sebbene ve la possiate cavare bene con un solo buon bilanciere, troverete utile un secondo bilanciere che vi risparmi di dover continuare sempre a mettere e togliere pesi dalla stessa barra.

6.62 Se il denaro è poco, invece di comprare un secondo bilanciere dritto di diametro regolare, si otterrà di più comprando una Trap Bar.

6.63 Se praticate il sollevamento pesi olimpico, vi occorrerà un bilanciere che abbia la necessaria flessibilità insieme alle estremità che ruotano in maniera uniforme tipiche dei bilancieri olimpici di alto prezzo. Ma se non siete praticanti dei sollevamenti molto rapidi – ed è improbabile che lo siate se state leggendo questo libro – allora un bilanciere da powerlifting di buona qualità, o un bilanciere da allenamento in un pezzo unico, andranno bene. Non è bene che il bilanciere si fletta molto mentre lo si solleva.

6.64 Cercate nei vari negozi per acquistare un set di bilancieri e pesi oppure comprate barra e dischi separatamente. Comprate abbastanza dischi – adatti al diametro del/dei bilanciere/i che avete scelto – per far fronte alle vostre necessità immediate e poi aggiungetene altri a mano a mano che servono. Ricercate un robusto power rack – o un mezzo rack, o dei supporti da squat o un paio di supporti di sostegno bassi – e una panca molto robusta. Esaminate ciò che state prendendo in considerazione di acquistare, o comprate per corrispondenza da un fornitore affidabile che mette la funzionalità e la durevolezza al primo posto. Non comprate mai attrezzi fragili e leggeri. I prezzi variano e così la qualità. I prezzi tendono a salire in relazione alla qualità, ma non necessariamente. Confrontate marche diverse per quel che riguarda qualità e prezzi.

6.65 Non prendete nemmeno in considerazione di comprare qualcosa di così scadente che possa tradirvi e causarvi un incidente. E se comprate qualcosa come misura temporanea, ma pianificate di comprare qualcosa di qualità

migliore più in là, probabilmente sarà falsa economia.

Dove sistemare la palestra casalinga

6.66 Se possibile, scegliere un posto con una buona ventilazione. Potrà essere necessario d'estate un ventilatore se si vive dove il clima è caldo, e durante l'inverno occorrerà una qualche forma di riscaldamento per eliminare il freddo pungente dalla stanza. Se l'illuminazione è scarsa, ad esempio in un seminterrato, allora è bene spendere dei soldi per delle buone luci, per praticità e sicurezza. Qualsiasi spazio si usi, bisogna lavorarci per farlo assomigliare veramente a una piccola palestra. Riparate i problemi al pavimento, alle pareti e al soffitto. Finirete per amare questo posticino, quindi sistematelo al meglio fin dal principio.

6.67 Una stanza apposita è il meglio, e più spazio c'è meglio è. Ma una palestra casalinga non richiede necessariamente una stanza tutta per sé. Come fatto notare sopra, uno spazio produttivo per l'allenamento può occupare anche un minimo di 2 × 3 m.

6.68 Se il pavimento è di legno, fare attenzione a dove si mette l'attrezzatura pesante. Sarà meglio lontano dal centro della stanza, vicino alle pareti, e una stanza piccola sarà un vantaggio per quanto riguarda la robustezza del pavimento di legno.

Area di allenamento "in piano"

6.69 Quasi nessuno controlla se si sta allenando su una superficie livellata. Datevi la pena di farlo. Mentre un pavimento in cemento dovrebbe essere "in piano", una pavimentazione di legno o una piattaforma di sollevamento potrebbero non esserlo. Se fate squat o stacco da terra su una pavimentazione o su una piattaforma leggermente più alte da un lato, finirete per applicare degli sforzi squilibrati sul vostro fisico. Potrebbe essere sufficiente a rovinare la vostra forma e a causare un infortunio se siete abituati a una superficie perfettamente livellata. Nel lungo termine potrebbe anche causare una patologia cronica.

6.70 Se si usa una macchina, per esempio una leg press, la sua base deve essere posizionata perfettamente orizzontale, altrimenti si creeranno squilibri negli sforzi del movimento e si favoriranno i problemi.

Superficie su cui allenarsi

6.71 È molto importante stare su una superficie antiscivolo che "ammortizzi" un po' mentre ci si allena, specialmente per gli esercizi in cui si hanno pesi sopra la testa o sopra le spalle. Ciò evita alle articolazioni di dover fornire tutto lo smorzamento delle forze. Non allenatevi direttamente sul cemento.

6.72 Se progettate di allenarvi su un pavimento con moquette e/o di legno, o su uno di cemento, ricopritelo almeno in parte con una robusta piattaforma bassa di legno (o con materiale da pavimentazione di gomma spessa) sopra cui eseguire i vostri esercizi in posizione eretta. Ciò risparmierà danni ad articolazioni, pavimento, moquette e pesi, diffonderà uniformemente il carico dei pesi quando essi toccano terra (molto importante se ci si allena su un pavimento di legno) e ridurrà inoltre il rumore che si produce in palestra.

6.73 Per gli stacchi da terra, specialmente quelli con la tecnica del *rest-pause*, i dischi rotolano facilmente su un pavimento liscio e fanno sì che sia necessario rimettersi in posizione ad ogni ripetizione. Ovviamente si dovrebbe sempre controllare che i piedi siano nella giusta posizione rispetto al bilanciere prima di eseguire una ripetizione di stacco (sia con il bilanciere dritto che con la Trap Bar) e aggiustarli se è necessario. Questo rotolamento dei dischi può essere ridotto al minimo facendo stacco su qualche pezzo di tappeto o di gomma resistenti fissato su una superficie di legno. Due quadrati di compensato con una superficie di tappeto o di gomma funzioneranno egregiamente. Mettete le tavole ricoperte in posizione tale che i dischi vadano a contatto con esse tra le ripetizioni. A causa della cedevolezza del tappeto o della gomma, i dischi rimarranno in qualche modo fermi al suolo durante la pausa tra le ripetizioni, a patto che la forma di esecuzione sia buona quando si mette giù il bilanciere.

6.74 Se si fanno tutti gli esercizi con bilanciere all'interno di un power rack, eccetto che gli stacchi da terra con Trap Bar che non possono essere eseguiti in un rack, non sarà mai necessario appoggiare sul pavimento un bilanciere dritto carico. Posizionate invece i fermi del rack in maniera da poterci appoggiare il bilanciere tra le serie e anche tra le ripetizioni durante l'allenamento *rest-pause*. Ciò insegna la buona forma e il controllo delle ripetizioni ed evita che il bilanciere sia lasciato cadere sul pavimento.

6.75 Mantenere i pesi staccati dal pavimento rende inoltre facile cambiare i dischi, poiché non si deve sollevare l'estremità del bilanciere al fine di scaricare o caricare i dischi dal diametro più largo.

6.76 Se è necessario caricare o scaricare un bilanciere pesante che appoggia sul pavimento, sollevarne l'estremità e inserire un disco sotto il disco più interno. L'estremità sollevata renderà molto più facile il cambiamento dei pesi. Una maniera migliore, se possibile, è di usare un qualche attrezzo che sollevi il bilanciere da terra e lo mantenga sollevato mentre si caricano o scaricano i dischi. Quando si carica una barra verticale – p.e., per una lat machine con carico a dischi – mettere i pesi con il più piccolo in fondo, o alternare un disco di diametro largo con uno più stretto. Ciò rende più facile scaricare i dischi.

Soddisfazione

6.77 Avere la propria palestra sarà fonte di orgoglio e di piacere. Abbiate cura del posto, per quanto semplice possa essere. Tenetelo in ordine e pulito. Questa

"tana" per l'allenamento, piccola o non così piccola, diventerà molto preziosa e con il passare degli anni trascorrerete una notevole parte della vostra vita lì. Diventerà un santuario per ripararsi dalle prove e dalle tribolazioni della vita. Il tempo speso lì sarà valutato molto di più di quello trascorso in una palestra commerciale. La comodità è fantastica e non dovrete più sopportare gli aspetti che vi infastidivano in una palestra commerciale.

6.78 Attenzione a non farsi sopraffare dall'aspetto della comodità tanto da perdere la regolarità nell'allenamento. Il fatto che ci si possa sempre allenare l'indomani non significa che si debba diventare persone che procrastinano l'allenamento. Se è giorno di allenamento oggi, posto che si sia recuperato perfettamente dall'allenamento precedente, allora bisogna allenarsi oggi.

6.79 Ecco dove una palestra casalinga offre eccezionale comodità. Semplifica il modo in cui si organizzano i propri giorni di allenamento. Per esempio, diventa facile allenarsi ogni quattro giorni, il che potrebbe essere impossibile da coordinare con il calendario imposto dal proprio lavoro e dagli orari di una palestra commerciale.

6.80 Attenzione a non fare allenamento extra nei giorni in cui è pianificato il riposo. Poiché si avrà sempre a portata di mano l'attrezzatura di allenamento, potrebbe esserci la tentazione di entrare nella propria palestra casalinga e impegnarsi in un po' di allenamento extra. Questa è una strada verso la rovina. Realizzate un programma di allenamento di prima classe, con giorni di allenamento e giorni di riposo, e seguitelo fedelmente.

6.81 Una palestra casalinga rende pratici alcuni tipi di programma di allenamento che sarebbero poco pratici se doveste dipendere da una palestra lontana da casa. Per esempio, un'interpretazione avanzata dell'allenamento *rest-pause* potrebbe portarvi ad eseguire una alzata singola prossima al limite ogni ora per, mettiamo, dieci ore consecutive. Questo sarebbe il vostro allenamento della giornata, suddiviso per la maggior parte delle ore di veglia. Programmatelo per un giorno che trascorrerete a casa. Come altro esempio potreste desiderare di allenare ogni esercizio separatamente dagli altri nel vostro programma. Suddividere l'allenamento nel corso di un singolo giorno non è pratico in una palestra commerciale, ma è pratico in una palestra casalinga se siete a casa tutto il giorno nelle date interessate.

6.82 L'allenamento dovrebbe sempre essere una gioia, seppure svolgendo un'attività dannatamente dura. Ma quando ci si allena nella propria palestra privata, e si può fare quel che si vuole senza interruzioni da parte di altre persone, dovrebbe diventare una gioia ancora maggiore. E può essere l'allenamento più produttivo che abbiate mai fatto a patto di applicare una elevata concentrazione a delle buone routine.

6.83 Con la vostra attrezzatura personale potete uscire all'aria aperta per variare un po' quando il clima lo consente. Non cercate di portare fuori il power rack, ma portare fuori il bilanciere e qualche disco per fare stacchi, curl per bicipiti e rematori sotto un sole splendente e un cielo azzurro può contribuire nel motivarvi a fare un allenamento eccezionale.

Controllo sull'attrezzatura

6.84 Se volete usare la Trap Bar, il bilanciere sagomato e la barra spessa, ed eseguire prove di forza nella presa, allora frequentare una normale palestra intralcerà i vostri progressi. Sebbene sia possibile portare i propri piccoli dischi in una palestra commerciale, portarsi dietro la propria Trap Bar, il proprio bilanciere sagomato, la barra spessa e i vari attrezzi per la presa non è certo pratico (ma si può riuscire a persuadere la gestione della palestra a migliorare la sua linea di attrezzature). Molte grandi palestre non hanno nemmeno un power rack, quindi per usare questa ottima attrezzatura potrebbe essere necessario comprarsene uno.

6.85 Una volta che avrete la vostra personale palestra casalinga, prendete confidenza con un bravo fabbro della zona. In tal modo sarà possibile farsi realizzare semplici componenti dell'attrezzatura di allenamento in maniera comoda ed economica in base ai propri specifici progetti.

6.86 Una palestra casalinga apre nuove possibilità di allenamento poiché parte delle migliori attrezzature che vi potete procurare, ad esempio la Trap Bar, non è, paradossalmente, disponibile nelle palestre aperte al pubblico. La propria palestra personale consente di usare l'attrezzatura che si preferisce invece di essere limitati da quella presente in una palestra commerciale. Una palestra in casa dà *a voi* il controllo sul *vostro* allenamento.

6.87 Un aspetto di questo controllo è che a determinare come eseguire un dato esercizio siete voi e non la palestra commerciale o le sue tradizioni. Per esempio, immaginiamo che abbiate scoperto di non potere fare in maniera sicura per la salute lo squat fino alla posizione con le cosce parallele a terra. Se vi allenate in una palestra in cui chiunque non va sotto la posizione parallela è considerato uno smidollato, potreste sentirvi sotto pressione fino a fare squat troppo a fondo e a subire un grave infortunio. Nella vostra palestra personale vi allenate come sapete di dover fare voi, non come gli altri pensano dobbiate fare.

Gioie domestiche

6.88 Con una palestra in casa si è pronti per coinvolgere i membri della famiglia nell'allenamento, sebbene non tutti allo stesso tempo. È questa forse la maniera migliore per convincere le persone della vostra dedizione all'allenamento: farle allenare. Con la comodità di una palestra casalinga non ci sarà quella sensazione di disagio che una persona non allenata prova in una

situazione di palestra commerciale. Pertanto si potranno trovare più praticanti potenziali che se l'unica possibilità fosse rappresentata da una palestra commerciale.

6.89 Per le persone di famiglia, una palestra casalinga vi fa rimanere a casa durante l'allenamento, elimina il tempo necessario per gli spostamenti e dà più tempo per le questioni familiari. Sebbene sia necessario non essere disturbati mentre ci si allena, se non per emergenze, la vostra famiglia probabilmente apprezzerà che siate in casa più tempo.

Accessori di sostegno

6.90 Indipendentemente dal posto in cui ci si allena, c'è la possibilità di usare accessori di supporto. Se vengono usati, essi possono facilmente diventare un puntello di cui è difficile fare a meno.

6.91 Si può riuscire ad aggiungere quasi 45 kg al *totale* dei massimali su singola ripetizione allo squat e alla distensione su panca, ma senza costruire forza o aggiungere muscolo. Basta diventare un esperto nell'uso della tuta da squat, delle fasce per le ginocchia, di una cintura spessa e della maglietta da distensione su panca. Questi accessori non hanno altra funzione se non eliminare il vantaggio che gli avversari potrebbero avere in una gara ufficiale di powerlifting. Mentre si preparano per una gara, i powerlifter devono usare tutti gli accessori di supporto consentiti dal regolamento. In altri periodi, però, e per i powerlifter non agonisti, è bene allenarsi senza accessori di sostegno, se non forse una cintura.

6.92 Una cintura può aiutare a prevenire infortuni alla bassa schiena, specialmente se in precedenza si sono avuti problemi all'area lombare. Ma non può aiutare tanto a meno che non sia davvero stretta. Una cintura stretta è scomoda, e quindi non può essere usata per l'allenamento con numero alto di ripetizioni. Una forte muscolatura del torso, specialmente la sezione mediana, rappresenta la cintura naturale del corpo. Bisogna avere cura di allenare la sezione mediana in maniera seria e progressiva.

6.93 Se si usa la cintura, non bisognerebbe farlo per ogni esercizio o ogni serie. Non dovrebbe essere indossata come elemento fisso della "uniforme" del praticante. Usatela in maniera selettiva – per lo squat e gli stacchi da terra a basso numero di ripetizioni e per le distensioni sopra la testa – o non usatela per niente. Altrimenti svilupperete una dipendenza dalla cintura per sviluppare la necessaria pressione intraddominale necessaria per proteggere la propria colonna vertebrale durante i sollevamenti pesanti; e senza questa "armatura" sarete solo l'ombra di voi stessi.

6.94 Se siete abituati ad indossare una cintura per tutte le vostre alzate più pesanti, non sollevate carichi pesanti senza di essa. Cominciate un ciclo nuovo con carichi ridotti e nessuna cintura e aumentate nuovamente i pesi con il tempo. Così potrete mettere il vostro fisico, senza bisogno della cintura, in condizione di sollevare carichi sempre più pesanti. Alla fine, e senza cintura, potrete ritornare ai pesi che facevate con la cintura, ma ci vorranno alcuni mesi per farlo.

6.95 Fasce per i polsi e ganci, sebbene non ammessi dal regolamento delle gare di sollevamento, sono usati regolarmente da molti nel loro allenamento. Si tratta di tentazioni che andrebbero evitate oppure si diventerà dipendenti da essi per certi esercizi. Occorre invece investire il tempo e lo sforzo necessari per costruire una presa che sostenga il bilanciere senza alcuna assistenza se non l'uso della polvere per le mani, mezzo di aiuto che raccomandiamo.

6.96 Usare fasce e ganci per assicurarsi a carichi più pesanti di quelli che si potrebbero altrimenti sostenere può essere pericoloso. C'è il rischio di infortunio a causa di un grande incremento di peso senza che la necessaria forza sia stata costruita nelle articolazioni e nel tessuto connettivo che sostengono lo sforzo. Per esempio, è necessaria una forza extra in gomiti e spalle quando si esegue lo stacco da terra o la trazione alla lat machine aumentando notevolmente il peso. Se a questi due esercizi si aggiungono rispettivamente 20 kg e 10 kg, in un solo salto, si sta cercando l'infortunio. Non imponete mai un grosso incremento nel carico così repentino. OB

Fermatevi un paio di minuti, per favore, per riflettere sui due paragrafi che seguono e consentire al loro messaggio di imprimersi a fondo in maniera da non dimenticarlo mai.

Non lamentatevi mai per la disciplina che deve accompagnare l'allenamento svolto seriamente. Non lamentatevi mai della disciplina che deve essere applicata alla dieta e alle altre componenti del recupero. Avere l'opportunità di applicare tutta questa disciplina è una fortuna. Apprezzatela e assaporate ogni momento in cui la mettete in pratica.

Non sarete in grado di allenarvi per sempre. Alla fine non sarete in grado di applicare dedizione e determinazione a niente, figuriamoci all'allenamento, alla dieta e al recupero. Quindi cercate assolutamente di trarre il massimo dal presente!

Sezione 2

Come allenarsi

Indipendentemente dalla vostra individualità, c'è tanto da imparare da questo libro sul modo in cui ottenere il massimo dal proprio allenamento.

Questo libro può farvi risparmiare anni, se non decenni, di fatica sprecata nell'allenamento. Vi fornirà le conoscenze pratiche necessarie per trasformare persino un principiante in un bodybuilder o praticante dell'allenamento per la forza incredibilmente informato. Poi basta applicarle e si svilupperà un livello di muscoli e forza che si farà beffe di quel che si sarebbe raggiunto continuando con i metodi di allenamento convenzionali.

Realizzate in una pratica disciplinata, diligente e perseverante ciò che questo libro insegna. Per favore, non limitatevi a studiare questo libro, a comprendere le ragioni per cui l'allenamento convenzionale è inutile per la maggior parte delle persone, a imparare come allenarsi correttamente senza però poi applicare quel che avete scoperto. Il tempo vola!

7. Come pianificare i propri cicli di allenamento per grandi risultati

7.1 Sebbene esistano molte interpretazioni efficaci del ciclo di allenamento, ci sono delle componenti fondamentali comuni a ciascuna di tali interpretazioni. Migliore è la vostra comprensione di tali componenti, meglio sarete "attrezzati" per mettere a punto le routine contenute in questo libro affinché si adattino alle vostre esigenze e limitazioni individuali.

7.2 L'allenamento fruttuoso con i pesi nelle sue varie forme consiste fondamentalmente nella opposizione progressiva di resistenza. Nonostante ciò sia così ovviamente centrale per l'allenamento, le sue implicazioni tanto spesso sono ignorate o solo appena notate. L'allenamento di successo consiste nel fare tanti piccoli passi in avanti, con tutti questi piccoli progressi che si sommano per dare un enorme miglioramento. Per raggiungere tale obiettivo bisogna avere perseveranza a profusione, pazienza in abbondanza e provare piacere nel riuscire a conquistare ogni piccolissimo aumento di peso. Concentrarsi sul riuscire a fare un piccolo aumento per volta e il successo a lungo termine quasi verrà da solo.

7.3 Sebbene progressi impressionanti in tempi brevi siano possibili anche per i tipici hard gainer, non si tratta della maniera in cui viene ottenuta la maggior parte del miglioramento. Se si è nuovi a un metodo di allenamento veramente efficace, e si è ben lontani dall'aver realizzato completamente le proprie possibilità definitive, allora *è possibile* incrementare notevolmente massa muscolare e forza nel giro di 4-6 mesi. Esempi lampanti di tale fenomeno comprendono i principianti assoluti in generale, la prima volta che si ricorre all'allenamento abbreviato dopo anni di stagnazione su schede di allenamento convenzionale, e i primi incontri con un uso corretto del power rack. Per la maggior parte dei praticanti di livello intermedio e avanzato, però, occorre pensare in termini di lungo periodo per fare guadagni sostanziali: un progresso lento ma costante.

7.4 Procedere in modo lento, costante, sano e sicuro sostiene un comportamento produttivo, sia nell'allenamento che fuori dalla palestra. Attenetevi a queste regole e continuerete a fare progressi anno dopo anno. Violate queste regole

e aprirete la porta alla stagnazione, alla frustrazione, al regresso, agli infortuni e al fallimento. Questa è la sorte della maggior parte dei tipici frequentatori delle palestre che, nella loro fretta di fare metamorfosi a breve termine, trasformano i fallimenti a breve termine in un fallimento a lungo termine, e aggiungono ulteriori nomi all'elenco infinito di coloro che hanno praticato l'allenamento ottenendone però poco o niente in cambio.

7.5 Ecco un consiglio memorabile da parte di Peary Rader, fondatore della rivista IRON MAN negli anni Trenta, espresso durante un'intervista degli ultimi anni della sua vita, pubblicata sul numero di novembre 1986 di IRON MAN a p. 37. A Rader viene chiesto: "Ma quale consideri la singola regola più importante da ricordare durante un allenamento?"

> Esagerare sempre dal lato della prudenza. Anche se sapete di poter fare di più, fermatevi al punto in cui state usando appena un po' meno peso – o una o due ripetizioni – in meno di quello che avevate pianificato di fare. Poi, ogni settimana o due, incrementate gradualmente le serie, le ripetizioni o il peso.

7.6 Più avanti nell'intervista, ritorna sul tema della prudenza:

> Sì, bisogna allenarsi molto duramente ma occorre allenarsi rimanendo all'interno delle proprie abilità e della capacità di recuperare prima dell'allenamento successivo... Le persone che promettono scorciatoie per il tempo e la fatica sono tra i peggiori imbroglioni ai danni dell'allenamento con i pesi.

7.7 Il progresso più veloce viene fatto grazie alla successione più lunga possibile di allenamenti consecutivi a tutta forza, la maggiore frequenza possibile nell'allenamento e i massimi incrementi di peso possibili. Ma in pratica questo "più veloce possibile" è di solito molto lento.

7.8 Allenamenti a tutta forza non sono di grande aiuto se non si incrementano i propri carichi con regolarità. Il termometro del miglioramento è la progressione del carico, non lo sforzo in sé. È possibile sfiancarsi con l'allenamento fino a crollare, ma non allenarsi progressivamente. È anche possibile mantenere la progressione dei carichi senza allenarsi fino a non farcela più in ogni allenamento. Occorre uno sforzo applicato in maniera corretta e non lo sforzo puro e semplice.

7.9 Il maggior numero possibile di allenamenti consecutivi a tutta forza non va bene se non si recupera pienamente da ciascuno di essi. È necessario adattare l'intensità e la frequenza di allenamento in maniera tale da diventare più forti su base costante, seppur in maniera lenta. Se si spinge troppo e troppo rapidamente, non solo non si procederà, ma si finirà per regredire. È

necessario ciclizzare in qualche misura l'intensità di allenamento.

Analisi critica della ciclizzazione

7.10 La pratica di ciclizzare l'intensità di allenamento implica dei "periodi di riduzione" in cui non si fanno sforzi per produrre nuovi guadagni nella dimensione e nella forza muscolari. Si verifica un certo disallenamento poiché, riducendo l'impegno, si diventa un po' più deboli rispetto alle proprie precedenti migliori prestazioni, prima di spingersi in una nuova – per sé – dimensione di carichi.

7.11 Portata al suo estremo, vale a dire se si effettua una riduzione esagerata e per troppo tempo, la ciclizzazione è un disastro. *Non abusare della ciclizzazione.* Un periodo di sei mesi "perfettamente" organizzato che porta a un picco per soli due allenamenti di livello superiore rappresenta una degenerazione della ciclizzazione. È necessario allenarsi molto duramente per tanto di più che solamente poche settimane su 26: in effetti occorre farlo per la maggior parte dei propri allenamenti.

7.12 Alcune persone vedono la ciclizzazione dell'intensità come una perdita di tempo poiché ritengono che più allenamenti duri fanno meglio è. Sono così ansiosi di portare l'allenamento più o meno fino allo stremo delle forze da non sviluppare mai quello slancio per il guadagno muscolare necessario per il miglioramento a lungo termine. Inoltre, gettandosi subito nell'allenamento a tutta forza, come potranno essere imparate o sottoposte a revisione – e conseguentemente perfezionate – la forma di esecuzione e la concentrazione mentale?

7.13 Sebbene ci si debba spingere al limite per la maggior parte dei propri allenamenti, "maggior parte" non significa "tutti". Imparate a *non* spingervi al limite durante certi periodi. È difficile farlo se ci si è fatti catturare dalla filosofia "sempre al massimo dell'intensità".

7.14 Coloro che cercano di allenarsi a tutta forza tutte le volte seguono inconsapevolmente un formato di ciclizzazione intrinseco, che piaccia o meno. Esiste una persona normale con famiglia e lavoro che possa allenarsi a tutta forza due o tre volte ogni settimana per le 52 settimane dell'anno non ammalandosi mai, avendo sempre il massimo della motivazione per ogni singola sessione e senza avere delle situazioni determinate dagli impegni di lavoro o dalla famiglia che interrompano la serie degli allenamenti? Le interruzioni e gli obblighi della vita costringono le persone ad avere alti e bassi nel loro allenamento, dando così un formato naturale di ciclizzazione.

7.15 L'adulto tipico – vale a dire qualcuno che non rientri nelle seguenti categorie: molto giovane, geneticamente al di sopra della media, con un'eccellente

guida tecnica, che non svolge un lavoro impegnativo e non ha obblighi familiari – fa meglio a rientrare in un formato di ciclizzazione organizzato ma non troppo rigido, secondo le linee descritte in questo libro. Ciò fornisce una struttura che quasi garantisce il successo nell'allenamento.

7.16 Non preoccupatevi del fatto che in certi ambiti i "cicli" si incentrino solo sul dosaggio dei farmaci dopanti. In altre parole allenamenti più intensi e uso maggiore dei farmaci coincidono, e la fase a bassa intensità corrisponde al periodo in cui non si usano i farmaci. Alcuni atleti che ricorrono al doping, comunque, assumono i farmaci anche quando sono nel periodo "di riposo" poiché altrimenti perderebbero troppa massa.

Suddivisione del ciclo

7.17 Concentrandosi sullo schema di progressione singola – ripetizioni fisse da raggiungere per ciascun esercizio, sebbene non necessariamente lo stesso numero per tutti gli esercizi – ecco la suddivisione di un ciclo. Tale suddivisione si applica anche allo schema di progressione doppia, ma invece di aggiungere frequentemente un piccolo peso, se ne aggiungono quantitativi più pesanti molto meno frequentemente. Nel metodo di progressione doppia, tra le settimane comprese tra due incrementi di peso, si aumentano le ripetizioni dal numero più basso al numero più alto dell'intervallo previsto.

a. Preparazione e consolidamento della forma di esecuzione

7.18 La prima fase di un ciclo di allenamento – che comincia dopo una pausa di 7-10 giorni per riposarsi e recuperare completamente dal proprio ciclo precedente – prevede che si usino pesi del 10-15% più leggeri rispetto ai pesi di allenamento migliori usati recentemente. Ciò dà una base di partenza. Dal momento che in questa fase l'aspetto importante non è di spingere a fondo tutte le ripetizioni possibili, ci si può concentrare sullo sviluppare – o consolidare se la forma è già buona – una perfetta tecnica di esecuzione degli esercizi e l'andamento della ripetizione e un'eccellente concentrazione. Inoltre la mente e il fisico si prendono una pausa dall'allenamento a tutta forza.

7.19 Una delle molte insidie nascoste nel gettarsi subito in un lavoro a tutta forza per un nuovo programma è che la forma dell'esercizio non viene imparata o consolidata bene e si rovina presto in una certa misura, aprendo la porta all'infortunio. Ciò si applica specialmente alle persone che si allenano senza una direzione tecnica esperta direttamente coinvolta, vale a dire quasi tutti i praticanti.

7.20 Il volume di allenamento, a meno che non siate proprio dei principianti, può essere al suo massimo durante le prime settimane di un ciclo, sebbene sempre modesto in relazione alle norme dell'allenamento convenzionale. A mano a mano che la durezza dell'allenamento cresce nel corso del ciclo, il volume di allenamento può essere ridotto in termini di numero di serie allenanti che si fanno per ciascun esercizio, del numero di esercizi che si eseguono e magari anche della frequenza di allenamento.

b. Seconda fase

7.21 Nella prima fase di un ciclo i carichi sono riportati abbastanza rapidamente a circa il 95% dei pesi con cui ci si allenava nel proprio ciclo precedente. Poi, in questa seconda fase successiva, si impiegano alcune settimane per ritornare lentamente ai propri record di allenamento precedenti. Andare con tranquillità in questo modo, usando i piccoli dischi, consente di ritornare ai propri migliori pesi di allenamento senza sentire che si è al limite delle proprie capacità. Questo prepara la scena a molte settimane per cui ci si avventurerà in territori inesplorati per quanto riguarda il carico.

7.22 Come sempre, il termometro del miglioramento è la progressione dei pesi. Se gli aumenti nei carichi non arrivano, diminuite il volume di allenamento, riducendo le serie e/o gli esercizi, e magari allenandovi meno frequentemente. Meno allenamento, ma più duro, e un minore impegno totale per le capacità di recupero, di solito riporteranno sul giusto binario la progressione dei pesi.

7.23 Durante il primo periodo di un ciclo potreste scoprire che uno o più esercizi non procedono in conformità con quanto si era prestabilito. Se così fosse, riducete il peso sugli esercizi interessati, per far sì che tutti gli esercizi procedano con un grado di difficoltà similare.

c. Fase di crescita

7.24 Si tratta della fase più importante di ciascun ciclo, ciò per cui ci si è preparati nelle altre fasi. Preparatevi bene e poi date tutto per assicurare di estendere la fase di crescita più a lungo possibile e "spremerla fino in fondo" per ottenere tutti i guadagni possibili Le fasi preparatorie prima e seconda sono facili rispetto alla durezza della fase di crescita.

7.25 Ogni programma di allenamento ha il suo nucleo portante di esercizi. Ecco cinque serie di esempi, una solamente con 2 esercizi potanti e il resto con 3 esercizi:

Il progresso più veloce viene fatto grazie alla successione più lunga possibile di allenamenti consecutivi a tutta forza, la maggiore frequenza possibile nell'allenamento e i massimi incrementi di peso possibili. Ma in pratica questo "più veloce possibile" è di solito molto lento.

a. stacchi con Trap Bar (a gambe piegate) e flessioni alle parallele

b. stacchi con Trap Bar (a gambe piegate), distensioni su panca inclinata e trazioni alla sbarra

c. squat, distensioni su panca piana e mezzo stacco

d. squat, rematore con petto appoggiato alla panca e flessioni alle parallele

e. squat, distensioni su panca inclinata e trazioni alla sbarra

7.26 Se si aumentano i pesi negli esercizi portanti di un dato ciclo, si finirà per guadagnare in massa e forza in generale. I movimenti che formano il nucleo portante sono quelli su cui occorrerà concentrarsi a mano a mano che il ciclo diventa sempre più pesante e impegnativo, approssimandosi al suo termine.

7.27 Quando ci si concentra sulla costruzione della massa, gli esercizi secondari non dovrebbero limitare il progresso negli esercizi primari che formano l'ossatura del ciclo. Idealmente in un ciclo si dovrebbe progredire alla stessa velocità relativa in tutti gli esercizi, finché i miglioramenti non cessano su tutti i fronti. Ma in pratica, per portare al massimo i guadagni negli esercizi che costituiscono il nucleo del ciclo, può essere necessario escludere alcuni degli esercizi secondari avvicinandosi alla fine di un ciclo o ridurre la frequenza con cui vengono allenati. Idealmente non si dovrebbe eliminare alcun esercizio finché non si siano ottenuti dei miglioramenti in esso rispetto alle proprie migliori prestazioni nel ciclo precedente. Ma l'eliminazione degli esercizi secondari potrebbe avvenire prima se il progresso negli esercizi fondamentali viene danneggiato dai movimenti secondari. Se poi a livello di doti naturali si è proprio molto svantaggiati potreste non essere in grado di usare, almeno temporaneamente, alcun esercizio secondario persino all'inizio del ciclo.

7.28 Uno degli esercizi del nucleo portante può raggiungere il picco prima degli altri. Non interrompete un ciclo poiché siete arrivati a un punto fermo in uno solo degli esercizi portanti. Ma non rischiate nemmeno di fermare i progressi in tutti gli esercizi continuando testardamente a insistere sull'esercizio bloccato. Fate un lavoro di mantenimento nell'esercizio portante bloccato, eliminatelo o sostituitelo, facendo così qualche altra settimana di guadagni negli altri esercizi del nucleo. Poi terminate il ciclo.

Un esempio di ciclo

7.29 L'esatta lunghezza di ogni ciclo non dovrebbe essere predeterminata a meno che non ci si debba attenere a una scadenza che non può essere prolungata, per esempio una competizione, una vacanza o un viaggio. In generale,

prolungate ogni ciclo fino a quando riuscite a continuare ad aggiungere un piccolo carico a ciascuno degli esercizi del nucleo portante. Quando rimanete bloccati per 3 o al massimo 4 settimane con gli stessi pesi e le stesse ripetizioni nella maggior parte degli esercizi fondamentali del ciclo, nonostante l'uso di tutte le possibili tattiche di estensione del ciclo, siete arrivati al limite finale in questo momento possibile nell'allenamento ed è giunto il tempo di fermarsi.

7.30 Non siate così cocciuti da continuare a combattere con un corpo che ne ha avuto abbastanza, almeno per ora. Se continuate a intestardirvi, potrete pagare tale comportamento – mentalmente e fisicamente – avendo poi necessità di più tempo del necessario per riprendere il cammino dell'allenamento produttivo nel ciclo successivo.

7.31 Un ciclo di durata da media a lunga potrebbe svolgersi in queste quattro fasi:

a. Cominciare con 3 o 4 settimane per il consolidamento di forma e concentrazione, ma senza risparmiarsi a livello mentale. Attaccare sempre i pesi con un'aggressività controllata. Durante questa fase i carichi vengono progressivamente riportati dall'85-90% al 95% del proprio massimo nel ciclo precedente.

b. Seguono alcune settimane in cui si ritorna a poco a poco ai pesi migliori con cui si è concluso il ciclo precedente.

c. Si arriva così all'inizio della fase di crescita, le prime settimane in cui ci si inoltra a usare pesi che non si erano mai fatti in precedenza. Ridurre il numero di serie che si fanno e ridurre anche la frequenza di allenamento di alcuni degli esercizi secondari *se* l'impegno totale a cui è sottoposto il fisico risulta eccessivo.

d. Continuare a far durare la fase di crescita più a lungo possibile. Se necessario, ridurre gli esercizi secondari per garantire una maggiore concentrazione sugli esercizi del nucleo portante. Aggiungete circa 0,5-1 kg a settimana su ciascuno degli esercizi portanti e continuate la progressione anche sugli esercizi secondari se non intralciano il progresso in quelli primari.

7.32 Il guadagno netto di un intero ciclo che dura per 15-26 settimane potrebbe essere di circa 5-10 kg sui vostri carichi migliori negli esercizi del nucleo portante. Sebbene per un praticante agli inizi o poco più avanti questo possa essere poco, per tutti gli altri è un risultato impressionante.

7.33 Alcune persone deridono tale velocità di progresso, pensando e sostenendo che quasi tutti, indipendentemente dall'età e dallo stile di vita, possono

aggiungere tanto peso a ogni esercizio nel breve volgere di un mese o due. Se queste persone avessero aggiunto anche solo 5 kg al loro squat ogni 4-6 mesi negli ultimi anni, sarebbero molto più grossi e forti di quanto sono ora, anche se, tale velocità di guadagni, se la guardiamo come risultato per ogni settimana, è bassa.

7.34 Quanto avete aggiunto alla distensione su panca a 6 ripetizioni negli ultimi 4-6 mesi? Non sareste stati contenti con un guadagno di 5-10 kg e poi un altro nei successivi 4-6 mesi e poi un altro nei 4-6 mesi dopo? Sommate questi piccoli guadagni per ogni ciclo e diventano aumenti cospicui. Ricordate che per le persone normali che hanno un lavoro impegnativo e responsabilità familiari, e che hanno poco tempo per allenarsi, l'allenamento coronato dal successo si basa sul lungo termine.

7.35 Alcune persone preferiscono cicli lunghi, altre preferiscono quelli brevi e altre preferiscono una via di mezzo. A ciascuno il suo. Un ciclo breve potrebbe consistere in cinque settimane in cui riducendo i pesi del 5-10% si impiegano tre settimane per ritornare ai pesi che si facevano in precedenza e poi nella quarta e quinta settimana ci si spinge a un livello nuovo. Effettuato il guadagno, ridurre i pesi e ricominciare un altro ciclo da cinque settimane. Un tale ciclo breve viene facilmente disturbato dagli alti e bassi della vita, mentre il ciclo lungo riesce a sistemare meglio tali inconvenienti. Per un ciclo breve è meglio una durata di 8-10 settimane, per far partire un certo slancio di guadagno e lasciare più tempo per cercare di conciliare l'allenamento con i problemi e le tribolazioni della vita.

Interruzioni nel ciclo

7.36 Indipendentemente dall'interpretazione della ciclizzazione che si preferisce, occorre essere abbastanza flessibili per tenere testa agli alti e bassi della vita, e continuare a mantenere la rotta.

7.37 Si vi beccate un raffreddore o qualche altro malanno leggero, saltate un allenamento o due. Probabilmente sarà necessario ridurre i pesi di 5-10 kg quando si ritorna in palestra. Poi ci vorrà un paio di settimane per ritornare al punto in cui eravate prima di ammalarvi. Tutto ciò toglierà circa tre settimane allo slancio di guadagno totale, ma vi manterrà tranquillamente sul giusto binario. Comunque potrebbe non essere necessario ridurre i carichi dopo aver saltato solamente una o due sessioni. Potreste essere in grado di ritornare ai vostri pesi usuali e continuare a progredire. Imparerete dall'esperienza quando è necessario ridurre i pesi di un po' e quando non lo è.

7.38 Supponiamo che abbiate una settimana di lavoro frenetica o dei problemi familiari e dobbiate saltare un allenamento o due, dormendo solo la metà del tempo solito e saltando i pasti. Allora potrebbe essere necessario ridurre un po' i pesi una volta che si ritorna in palestra, e impiegare un paio di settimane per ritornare al punto in cui si era prima dei problemi.

7.39 Per le persone normali la vita è così. Lasciate che la vita segua il suo corso e regolate il vostro allenamento a breve termine per mantenervi sul binario giusto per il medio e il lungo termine.

7.40 Questa retromarcia nel corso di un ciclo lungo o anche meno lungo, può addirittura essere vantaggiosa. Fornisce un'interruzione che può mettere nelle condizioni per affrontare i nuovi livelli di peso con impegno maggiore che se tale interruzione non ci fosse stata.

Slancio per il guadagno

7.41 Non giudicate il risultato potenziale di un ciclo da come lo sentite nelle prime fasi. Sospendere l'allenamento per 7-10 giorni, ridurre i carichi inizialmente, essere in una condizione di *leggero* disallenamento, trovare il giusto modo di muoversi negli esercizi nuovi – o reimparare quelli che non si sono eseguiti per un po' – e adattarsi a uno schema di serie e ripetizioni nuovo o differente, può mettere un po' di scompiglio – e probabilmente lo farà – per qualche settimana. Questo è normale, quindi non fatevi prendere dalla preoccupazione.

7.42 A mano a mano che si sistema il nuovo programma e lo si mette a punto in termini di scelta e ordine degli esercizi e frequenza di allenamento, si "entrerà" nel ciclo e se ne trarranno migliori sensazioni. Ma l'andatura sembrerà probabilmente più faticosa di quel che potevate immaginarvi, considerando che state usando carichi più bassi del vostro massimo personale per le varie ripetizioni che fate. Ancora una volta, non allarmatevi.

7.43 A mano a mano che si incrementano progressivamente i carichi, miglioreranno anche condizione e forza. La tecnica di esercizio dovrebbe migliorare, il che può far sentire come meno pesanti pesi che si stanno usando. Ciò si applica specialmente all'allenamento con poche ripetizioni dove anche una leggera mancanza di fluidità nel movimento può far aumentare moltissimo la percezione della pesantezza del carico. Gradualmente gli allenamenti saranno più "scorrevoli" e meno scomodi di quanto fossero all'inizio con pesi più leggeri.

7.44 Ora siete proiettati nello slancio per il guadagno di peso e il miglioramento procede. Continuate con i piccoli incrementi di peso e il progresso continuerà a essere fluido, buono e forte. Quando arriverete di nuovo ai vostri record personali precedenti non dovreste sentirvi al limite. Dovreste sentirvi sicuri che ci sono da fare ancora molti piccoli incrementi prima di terminare il ciclo. Questo è un allenamento ottimo e può continuare ancora per molte altre sessioni.

7.45 Potrete persino scoprire che quando un ciclo parte sembrando troppo facile si tratta di un brutto segno. Ciò può incoraggiare ad aggiungere peso troppo rapidamente e a non badare attentamente alla messa a punto di precisione. Di conseguenza andrete di fretta raggiungendo un picco di breve durata. Al contrario, quando all'inizio l'andatura è difficile, si analizza maggiormente la propria routine, si fanno valutazioni migliori per la messa a punto, si aggiunge peso in maniera più cauta, si fa più attenzione a perfezionare la forma, si focalizza maggiormente la propria concentrazione e si trova la frequenza di allenamento adatta. Di conseguenza la condizione cresce e si stabilisce bene uno slancio per la crescita. Poi si è pronti per un ciclo lungo e molto produttivo.

Pianificazione annuale

7.46 Se potete conoscere in anticipo i vostri programmi annuali, pianificate il vostro allenamento di conseguenza. Se farete una vacanza estiva di due mesi nella natura, ponete estrema attenzione a pianificare l'ultimo ciclo prima della vacanza in maniera da raggiungere il massimo proprio prima di partire. Fate in modo che non vi manchi il tempo e non vi ritroviate impossibilitati a spingervi bene verso nuovi livelli di carico. Se vostra moglie è in attesa di un figlio che nascerà in novembre, programmate l'allenamento in maniera da terminare volontariamente un ciclo proprio prima che arrivi il bebè, poiché le prime settimane con un neonato in casa devasteranno probabilmente le vostre abitudini di sonno. Se dovete traslocare in febbraio, e lo sapete con un certo anticipo, organizzatevi in maniera da essere nelle prime settimane di un nuovo ciclo in quel periodo, così l'allenamento più duro ed importante non sarà distrutto dalla confusione che può accompagnare un importante trasferimento.

7.47 Con una intelligente previsione dei tempi si può progettare il proprio calendario annuale e scegliere i tempi per le "tirate" a tutta forza in maniera che l'allenamento non venga danneggiato da alcuni fattori esterni alla palestra sui quali non potete avere controllo. Questo è allenamento adatto alla vita reale, con cui occorre venire alle prese; altrimenti esso causerà una frustrazione infinita.

Incrementi di peso e schiavitù della progressione

7.48 Sebbene sia essenziale aggiungere peso al bilanciere quanto più spesso possibile è tassativo non diventare schiavi di tale fatto. Se ci si preoccupa stupidamente soltanto della progressione dei carichi, persino usando piccolissimi dischi e facendo ogni settimana solo piccoli incrementi, ci si potrebbe ritrovare troppo indulgenti nei confronti della propria forma di esecuzione. Ci si potrebbe ritrovare ad ignorare fastidi e dolori vari per riuscire a perseverare nell'incrementare il carico troppo spesso.

Il maggior numero possibile di allenamenti consecutivi a tutta forza non va bene se non si recupera pienamente da ciascuno di essi. In pratica è necessario adattare l'intensità e la frequenza di allenamento in maniera tale da diventare sempre più forti, seppur molto lentamente.

7.49 Effettuare ogni incremento quanto prima possibile, ma solo se si è raggiunta tutta la quota di ripetizioni stabilite con una buona forma di esecuzione, essendosi veramente guadagnati l'incremento.

7.50 Se non vi sentite abbastanza bene da spingervi davvero al massimo, allora non spingetevi a tale limite. Con l'esperienza diventerete capaci di distinguere tra le volte in cui vi meritate un calcio nel sedere e vi dovete comunque allenare forte e le volte in cui proprio non è il caso che vi alleniate duramente. Non siate temerari, altrimenti potreste pentirvene in seguito. Prendetevela tranquilla e ritornate la settimana dopo, quando vi sentite pronti, per un allenamento duro. Questo aspetto della prudenza si applica specialmente dopo che si sono superati i 30 anni.

7.51 Ricordate: la sicurezza innanzitutto, sempre. Pazienza, prudenza e longevità nell'allenamento vi renderanno i migliori servigi nel lungo termine. La fretta e le scorciatoie inevitabilmente hanno conseguenze dannose.

Piccole gemme

7.52 La maggior parte dei praticanti cerca di incrementare il proprio carico di allenamento troppo rapidamente. Ciò è quasi inevitabile poiché la maggior parte delle palestre non ha dischi molto piccoli. Ecco quel che succede di solito. Mettiamo che la vostra migliore prestazione più recente al curl per bicipiti con bilanciere sia di 6 ripetizioni con 50 kg e che sia stato difficilissimo farli. Ne siete stati esaltati ma ora siete veramente distrutti alla fine del ciclo, e decidete di puntare ai 55 kg.

7.53 Se siete testardi e impazienti, potreste decidere di far durare il ciclo altre due settimane, aggiungendo al bilanciere 2,5 kg ogni settimana. Quel che accadrà è che i 52,5 kg verranno sentiti come una tonnellata e si avranno delle difficoltà a fare anche 2 o 3 ripetizioni con una buona forma di esecuzione. Si consentirà alla forma di scadere, si impiegheranno movimenti scomposti per aiutarsi (*cheating*) e si strattoneranno i pesi per riuscire a fare tutte le 6 ripetizioni. Magari si riesce a fare tutto ciò senza farsi male; così la settimana dopo arrivano gli altri 2,5 kg, per arrivare a 55. Sarà come se al bilanciere sia stato attaccato un grosso masso e non si riuscirà a fare per bene nemmeno una ripetizione. Così si ricorre al *cheating* dalla prima all'ultima ripetizione sottoponendo bassa schiena, gomiti e deltoidi a un vero massacro. Una spalla comincia a fare male, un gomito dà dei problemi e nella zona lombosacrale qualcosa non va più bene. Ora è necessario recuperare dall'infortunio prima di cominciare un altro ciclo di allenamento.

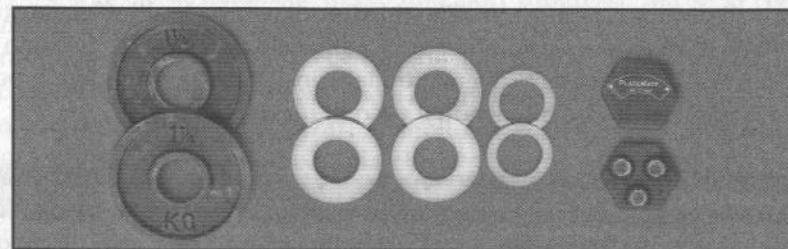
7.54 Un'altra maniera per affrontare gli incrementi eccessivi di peso, può essere di effettuare le ripetizioni forzate: ci si fa aiutare da qualcuno e si esegue una serie quasi completamente composta da ripetizioni forzate. Questo falso miglioramento può darvi l'entusiasmo per un'altra settimana o meno. Questo tipo di allenamento rappresenta un lavoro duro, sebbene la sua intensità dipenda da quanto lavoro viene svolto dal proprio compagno. La serie forzata può prosciugare di energie e oltrepassare la propria capacità di recupero. Ciò prepara al superallenamento e l'infortunio quando si supera ciò che il proprio tessuto connettivo può tollerare. Lasciate perdere questo metodo.

7.55 Compratevi il vostro kit di piccoli dischi o inventate una qualche soluzione del genere, e sarete in grado di fare incrementi di peso molto piccoli e di accumulare così successi in modo lento, sano e sicuro.

7.56 I piccoli dischi sono quelli più leggeri dei dischi standard da 1,25 kg e 2,5 lb (ca. 1,135 kg) che sono in genere i più piccoli disponibili nella maggior parte delle palestre (v. *Informazioni utili* in fondo al volume per un elenco di produttori e distributori dei piccoli dischi). Se queste "piccole gemme" sono di grande aiuto per i praticanti maschi, sono ancor più utili per le atlete.

7.57 Con i piccoli dischi si è perfettamente pronti per aggiungere incrementi veramente piccoli, specialmente agli esercizi che si fanno con pesi più ridotti, come la distensione sopra la testa con bilanciere, il curl per bicipiti, il lavoro per la presa, e gli esercizi fondamentali con i manubri. Se si usano manubri a carico fisso, che in genere salgono di 2,5 kg per volta, attaccate saldamente con del nastro adesivo i piccoli dischi ai manubri quando avete bisogno di aggiungere solo un po' di peso. Se si usano manubri caricabili, si caricheranno i piccoli dischi come di solito, all'interno dei collari. Esercizi con grandi carichi come le tre alzate di potenza non hanno bisogno dei dischi più leggeri nella stessa maniera degli esercizi fondamentali che si eseguono con meno carico. Ma al termine di un ciclo si possono aggiungere altre settimane di crescita *se non mesi* sui grandi esercizi usando dischi veramente piccoli. Una volta che si comincia a usarli se ne apprezzerà rapidamente l'enorme valore.

7.58 Esercizi che possono raggiungere i carichi maggiori, per esempio movimenti di trazione con arco breve, specialmente se eseguiti per ripetizioni singole – da sollevatori di livello avanzato – possono progredire sul lungo termine anche senza che debbano essere usati i piccoli dischi. Incrementi di 2,5 kg o addirittura di più, possono essere apportati ogni settimana, per molti mesi, in questi esercizi specializzati. Però non si tratta degli esercizi di cui parliamo qui.

7.59 L'ideale è procurarsi una serie di dischi che consenta di coprire la "distanza" di 5 libbre in salti di 1 libbra, o quella di 2,5 kg in incrementi di 0,5 kg. Per

Un confronto tra un disco da 1,25 kg e quattro "piccole gemme", vale a dire dischetti da 500, 250 e 100 g per bilanciere olimpico e un PlateMate® magnetico da 1¼ libbre (ca. 570 g) che può essere attaccato a grossi dischi, manubri e bilancieri a peso fisso e alle pile di pesi delle macchine.

poterlo fare non basta una sola coppia di piccoli dischi. Saranno necessarie, per esempio, due coppie di dischi da 1 lb e una coppia di dischi da ½ lb o, con le misure metrico decimali, due coppie di dischi da 500 g e una coppia di dischi da 250 g. Se si fanno degli esercizi per gli avambracci si apprezzeranno notevolmente dischetti da ¼ lb o da 100 g.

7.60 Potreste compare piccoli dischi con fori piccoli quando invece avreste bisogno di dischi con fori larghi per l'uso con bilancieri olimpici, o viceversa. I dischetti per bilanciere olimpico possono essere usati su un bilanciere normale, ma vanno schiacciati tra dischi più grandi per farli sbatacchiare meno durante il movimento. I piccoli dischi con fori piccoli per bilanciere da esercizio andranno bene anche per il bilanciere olimpico, ma occorrerà assicurarli *saldamente* con nastro adesivo sui dischi più grandi caricati sul bilanciere o legarli/appenderli *saldamente* al bilanciere stesso. Può apparire bizzarro attaccare i dischetti in questa maniera ma, se questo è ciò di cui c'è bisogno, fatelo. Magari qualcuno in palestra sorriderà, ma dopo qualche mese voi avrete ottenuto dei risultati, mentre la maggior parte delle persone in palestra avrà continuato a ristagnare.

7.61 Esistono anche dei piccoli pesi magnetici che possono essere facilmente applicati a bilancieri, manubri o pile di pesi delle macchine.

7.62 Se non riuscite a trovare i piccoli dischi, o non volete comprarli, andate in una ferramenta o da un fabbro o in un ingrosso e comprate alcune rondelle metalliche, preferibilmente con fori del diametro giusto per adattarsi al/ai bilanciere/i che usate. Compratene abbastanza per arrivare a 2 kg. Così potrete aggiungerle per incrementi di 0,5 kg per arrivare, per esempio, da 127,5 a 129,5 kg alla distensione su panca ed essere poi pronti per usare i normali dischi di peso per fare i 130 kg. Poi si useranno le rondelle per arrivare a 132 kg e così via. Se le rondelle non si adattano al/ai bilanciere/i, attaccatele con il nastro adesivo come necessario.

7.63 Per scoprire il peso di ciascuna rondella, chiedete di pesarvele all'ufficio postale su una bilancia calibrata; oppure usate una bilancia da alimenti. Se sono di identica misura, potete pesare diverse rondelle insieme e poi dividere il peso totale per il numero di esse ottenendo il peso di un singolo pezzo.

7.64 Come alternativa alle rondelle, attaccare con il nastro adesivo ai dischi grandi dei pezzetti di metallo di cui si conosce il peso, oppure fissare al bilanciere dei pesi a fascia per caviglie o polsi. Si può usare una combinazione di dischi con peso in libbre e in kg per produrre incrementi di circa 1 lb / 0,5 kg [1 lb = 0,4536 kg], se si hanno a disposizione entrambi i tipi di pesi, o usare barre di peso leggermente differente. Cercate di essere creativi e riuscirete a inventarvi dei metodi adatti.

7.65 I piccoli dischi o i loro surrogati non sono necessari durante le fasi iniziali di un ciclo di allenamento quando si fa una pausa fisica e mentale prima di affrontare ancora una volta la fase di allenamento a tutta forza. Per la prima parte del ciclo, dopo aver *ridotto* i pesi del 10-15%, si potrà essere in grado di aggiungere dai 2 ai 5 kg a settimana nei *grandi* esercizi, quelli con molto carico. Poi, a mano a mano che ci si avvicina ai propri carichi migliori della fase precedente, tirate fuori i dischetti da 0,5 kg e preparatevi a raggiungere di nuovo i vostri precedenti record, poi continuate con i dischetti da 0,5 kg mentre vi spingete entro nuovi territori di peso. Più avanti, probabilmente, sarà necessario usare dischi *molto* piccoli.

7.66 Facendo così, supponendo che non vi ammaliate mai e siate bene riposati e ancora lontani dall'aver sviluppato tutto il vostro potenziale di forza, i 116,5 kg a tutta forza nella distensione su panca, per esempio, dovrebbero essere percepiti di difficoltà pari ai 116 kg della settimana precedente e ai 117 kg della successiva e ai 117,5 kg di quella dopo ancora. Una volta che si saranno trovati volume, frequenza e intensità dell'allenamento, insieme al proprio programma di nutrizione ottimale e riposo, che *vi* consentiranno di progredire in questo modo, si potrà mantenere tale ritmo per lunghi periodi: è il metodo di guadagno "a fuoco lento". *Sarà come aver trovato il "vello d'oro" dell'allenamento per il bodybuilding e la forza: un progresso lineare per lunghi periodi.* Non sarà 0,5 kg a settimana su ogni esercizio ma può esserlo per i movimenti con maggiore quantità di peso. E potrebbe addirittura essere 1 kg a settimana sullo stacco da terra e lo squat, per un lungo periodo; poi, più avanti, si scenderà a 0,5 kg a settimana. Nei movimenti che si effettuano con meno peso la progressione potrebbe essere di circa 250 g ogni settimana o due.

7.67 Si potrebbe dedurre che questo metodo impieghi mesi per costruire guadagni di peso sostanziosi mentre solamente un paio di settimane ad incrementi settimanali maggiori vi porterebbero allo stesso livello, risparmiandovi settimane o addirittura mesi. Se riuscite a sostenere i grossi incrementi *con una buona forma di esecuzione* farete maggiori progressi. Ma se si cercano di aumentare i pesi più rapidamente di quanto si possa costruire forza, la forma si rovinerà, lo "slancio" del ciclo di allenamento sarà annullato e potrebbe succedere di non riuscire nemmeno a ritornare ai propri pesi migliori del ciclo precedente, figuriamoci superarli. È molto meglio seguire l'itinerario lungo e sicuro piuttosto che provare la via che si suppone più rapida, finendo però poi a rovinare il ciclo e ad ammazzare il miglioramento.

7.68 Allenandosi al ritmo di 0,5 kg a settimana per arrivare da 115 a 120 kg, per esempio, ci saranno grandi probabilità di farcela. E dopo le 10 settimane che ci vorranno, magari riuscirete a continuare per altre 10 settimane a 250 g a settimana, avendo così aggiunto un totale di 7,5 kg alla vostra migliore serie allenante alla panca. Sebbene un principiante possa progredire a una velocità più rapida di questa, si tratta di un buon ritmo di miglioramento per ogni altra categoria di praticanti.

7.69 Ci sono centinaia di migliaia di persone che si allenano con i pesi, le quali continuano a fare grosso modo gli stessi pesi anno dopo anno. Uscite dall'inveterata abitudine alla stagnazione.

7.70 Compratevi qualche "piccola gemma", incideteci il vostro nome, custoditele con cura ed sfruttatene il "potere magico" che hanno di aggiungere tanti muscoli *nel lungo termine*. Procedere in modo lento, costante, sicuro per la salute e certo è la proficua strada della "cottura a fuoco lento" che va seguita: non è spettacolare nell'immediato ma lo *è* nel lungo termine. L'allenamento di successo per chi ha doti naturali nella media, eccezion fatta per i principianti assoluti, è qualcosa che si svolge nel lungo termine: scordatevi le affermazioni di soluzioni sicure in tempi brevissimi.

7.71 Supponiamo che attualmente facciate 100 kg per 6 ripetizioni alla distensione su panca. Calcolate di aggiungere semplicemente 250 g a settimana. Troppo poco? Roba da bambini? Avete fretta di ingrossare e non potete sprecare tempo con tali minimi incrementi? Progredite a tale ritmo per dieci anni e aggiungerete 130 kg alla distensione su panca arrivando a 230 kg. Impossibile, direte, ed effettivamente è così, a meno che non abbiate la fortuna di caratteristiche genetiche fenomenali per la costruzione di muscoli e forza. OK, allora progredite a tale ritmo solo per cinque anni e aggiungerete

Compratevi il vostro kit di piccoli dischi o inventate una qualche soluzione del genere, e sarete in grado di fare incrementi di peso molto piccoli e di accumulare così successi in modo lento, sano e sicuro.

"solo" 65 kg alla distensione su panca. Scommetto che, superato il livello di principianti, ci sono pochi praticanti che non firmerebbero per aggiungere 65 kg alla distensione su panca nei successivi cinque o anche dieci anni.

7.72 Molte persone vogliono risultati veloci e i loro sforzi per arrivare velocemente finiscono per lasciarli dietro alla persona che si basa sulla progressione nel modo lento e sicuro. Ovviamente, se si riuscissero ad aggiungere 2,5 kg ogni due settimane pur mantenendo una buona forma di esecuzione, continuando così per un anno, ciò sarebbe magnifico. Si farebbe il guadagno di 65 kg in un solo anno. Ma il miglioramento non progredisce così per le persone con doti naturali nella norma che non ricorrono al doping e che abbiano superato il livello di principianti.

7.73 La progressione dei carichi non può procedere in maniera lineare all'infinito, anche soltanto con 250 g a settimana. Se il progresso potesse essere lineare all'infinito ci sarebbero tante persone che alla fine si ritroverebbero a fare più di 270 kg alla distensione su panca. Esistono dei limiti, sebbene soltanto voi possiate scoprire quali siano i vostri.

Prudenza

7.74 Adesso costruiamo la prudenza che Peary Rader raccomandava prima in questo capitolo. Ecco alcune "regole" per applicare la prudenza all'allenamento ed aiutarvi così a ottenere risultati in modo lento e sicuro anno dopo anno dopo anno. Alcune persone riterranno le regole troppo prudenti. Senza dubbio alcuni praticanti – specialmente i più giovani, gli agonisti e coloro con doti superiori alla media – possono trasgredire queste regole e ottenere comunque dei risultati. Ma io rivolgo i miei consigli principalmente alle persone che lavorano, sono sposate, non fanno gare e sono geneticamente nella media, di età prossima ai trent'anni o più vecchie. Ovviamente, persone meno stressate e con meno limiti trarranno benefici *ancora maggiori* dall'applicazione dell'allenamento abbreviato con gli esercizi fondamentali in primo piano.

7.75 La prudenza, con poche eccezioni, è la strada migliore da percorrere per la maggior parte delle persone che si allenano con i pesi. È meglio sbagliare per troppa prudenza che per troppa poca.

7.76 Sebbene non abbiate certamente a disposizione un tempo infinito per fare miglioramenti, non riducete i vostri anni più produttivi forzandovi ad arrivare dove non siete pronti ad arrivare in questo momento. La fretta, quasi sempre, fa danno. Affrettatevi lentamente.

Un po' di regole per una ciclizzazione efficace

7.77 Quando si pianificano le proprie routine di allenamento, organizzarsi per un numero alto di settimane e cicli lunghi piuttosto che per meno settimane con cicli brevi.

7.78 Quando si ritorna gradualmente al livello dei migliori carichi del ciclo precedente, meglio impiegarci una settimana, o due, o tre, in più. Costruite il trampolino necessario per il grande salto verso nuovi livelli di peso.

7.79 Quando si aggiunge peso al bilanciere, meglio usare incrementi piccoli che grandi.

7.80 Quando si è eseguita l'ultima ripetizione perfetta e si sa che si riuscirebbe a fare solo un'altra mezza ripetizione, evitare di farla e aspettare uno o due allenamenti finché non si riesce a fare quella ripetizione in maniera perfetta. Non spingetevi fino all'esaurimento e alla stagnazione forzando – grazie all'aiuto di qualcuno – delle ripetizioni che attualmente non riuscite a fare. È meglio risparmiare energia e fatica e unirle con un po' di tempo e pazienza in più.

7.81 Quando si arriva alle fasi finali di un ciclo di allenamento, dormire un'ora in più per notte.

7.82 Fare un giorno o due in più di riposo quando si sente di non aver recuperato al 100%.

7.83 Prendere quel respiro in più tra le ripetizioni: non eseguirle in fretta. Ma se si stanno eseguendo ripetizioni continue, questa regola non si applica.

7.84 Riposare un po' di più tra le serie, non di meno, a meno che non si stia sperimentando un ritmo di allenamento più veloce.

7.85 Quando si ha una certa difficoltà per mantenere il passo con gli incrementi di carico determinati in precedenza, aspettare a fare il successivo incremento e rimanere con lo stesso peso finché non ci si è adattati a esso.

7.86 Impiegare la settimana in più per aggiungere i successivi 0,5 kg sul bilanciere. Dare al proprio fisico il tempo per costruire la forza. Provate ad affrettare i progressi e tutto quel che vi procurerete sarà una cattiva forma di esecuzione e, alla fine, un infortunio. Una volta che raggiungerete nuovi livelli di carico, a meno che non siate dei principianti, aggiungere 2,5 kg al bilanciere in piccole dosi nell'arco di qualche settimana, usando i piccoli dischi consentirà di adattarsi e continuare a crescere. Ma aggiungete i 2,5 kg in un solo salto e potrete causare un punto di stallo.

7.87 Nota: se si usano contemporaneamente pesi in libbre e in kg, ricordarsi che 1 lb = 0,4536 kg e 0,5 kg = 1,1025 lb. Per trasformare rapidamente le lb in kg

dividere il peso espresso in lb per 2,2. Viceversa, per ottenere le lb a partire dai kg, moltiplicare per 2,2 oppure raddoppiare il numero di kg e poi aggiungere il 10% del totale. Per esempio se vogliamo sapere a quante libbre corrispondono 80 kg si calcola il doppio del numero dei kg (80 × 2 = 160) e si aumenta il totale del 10% (in questo caso 160 + 16 = 176 lb).

7.88 Tanti piccoli incrementi in sei mesi danno una somma che supera di molto quella di un paio di grandi aumenti in meno di un mese. Ciò è specialmente vero quando, come spesso succede, il secondo metodo di aumento viene seguito da stagnazione, fatica mentale e infortunio fisico, con la necessità di dover ricominciare tutto da capo.

7.89 Non rovinate il "potere magico" delle routine abbreviate aggiungendo peso troppo rapidamente, con "salti" troppo grossi o allenandovi troppo frequentemente.

7.90 Per parafrasare un detto famoso, Roma non fu costruita in un mese – o in un anno o due – e neanche voi lo sarete.

7.91 Impiegare più tempo per imparare la perfetta forma di esecuzione prima di caricare tanto peso.

7.92 Trovate il tempo di approfondire lo studio sui metodi di allenamento sensati.

7.93 Trovate il tempo per sviluppare un corpo flessibile e per mantenerlo.

7.94 Se siete nel dubbio, fate del riscaldamento specifico in più, ma mantenete basso il numero delle ripetizioni.

7.95 Fate meno allenamento, ma fatelo perfettamente. Il meno fatto nel modo giusto è sempre meglio del più fatto nel modo sbagliato.

7.96 Imparate dagli errori e dalle tecniche di allenamento improduttive. Non continuate a ripetere gli stessi errori nella speranza che fare di più delle stesse pratiche alla fine funzionerà.

7.97 Conservate l'energia e concentrate gli forzi. Concentratevi sempre sui grandi esercizi di base: quelli di costruzione, non di rifinitura.

7.98 Nel dubbio, è meglio più cibo che meno, ma senza diventare grassi, ed è meglio più riposo che meno.

7.99 Non ignorare i segnali di protesta che vengono dal corpo tipo dolori vari. Se si esagera, alla fine il fisico imporrà uno stop.

7.100 Quando vi sentite particolarmente pieni di energie, *resistete* alla tentazione di aggiungere incrementi maggiori dei vostri soliti piccoli aumenti. Facendo altrimenti è probabile che non riusciate ad essere in grado di sostenere tale peso nell'allenamento successivo. L'importante eccezione a questa regola e a quelle esposte ai paragrafi 7.79, 7.86 e 7.105 – si applica se si è ormai prossimi al picco di quel ciclo su alzate singole quasi massimali e ci si sente "pronti per la grande alzata". In questo caso aggiungere un po' più del peso prestabilito non solo è una buona idea ma è un imperativo. Magari per un lungo periodo non ci sentirà così forti e magari non accadrà mai più se si è ormai prossimi alla realizzazione di tutto il proprio potenziale di forza e occorre "darsi una mossa".

7.101 La fretta fa veramente danno e incoraggia l'uso di steroidi a causa dell'ansia di avere grandi risultati immediatamente.

7.102 La sostanza della questione è costituita da sforzo *e* carichi progressivi, ma lo sforzo *deve* manifestarsi in termini di carichi progressivi. Se ci si allena duramente in palestra, ma si continuano ad usare gli stessi pesi, allora si tratta di fatica sprecata. Giudicate l'efficacia dell'allenamento in base ai carichi che spostate con buona forma di esecuzione, non in base allo sforzo in sé.

7.103 Al termine di un ciclo è meglio allenarsi "molto duramente" – ma non fino all'incapacità muscolare completa – settimana dopo settimana, piuttosto che allenarsi allo spasimo per una settimana, esaurirsi mentalmente e fisicamente e rimanere a corto di energie. Allenamento progressivo significa essere in grado di fare un po' di più la settimana successiva o quella successiva ancora e un po' di più ancora dopo altre due settimane e così via. Se ci si spinge al limite assoluto questa settimana sarà problematico riuscire a fare lo stesso peso la settimana successiva figuriamoci sostenere un po' di peso in più o eseguire una ripetizione in più in ciascun esercizio.

7.104 Risparmiatevi *appena un po'* in maniera da sapere che avete sempre qualcosa da dare la volta successiva, a meno che non vi stiate allenando fino all'incapacità muscolare in linea con le avvertenze fornite più avanti in questo libro. Risparmiando sempre appena un minimo, aggiungendo peso molto lentamente e allenandosi in cicli si riesce quasi sempre a fare quel "di più". Ma questa non è assolutamente una giustificazione alla pigrizia. Mentre ci deve essere un periodo tranquillo all'inizio di ogni ciclo, il resto del ciclo deve prevedere allenamento duro e poi allenamento molto duro. Per la maggior parte delle persone, comunque, "duro" non significa "ammazzarsi" e non essere più in grado di ritornare a fare altro allenamento.

7.105 Facciamo una annotazione importante: se riuscite ad "ammazzarvi" *e* ritornare in palestra per un altro allenamento, di volta in volta, con i carichi che salgono, allora *vi state veramente* allenando nel limite delle vostre capacità,

e va bene. Tuttavia, poche persone riescono a farlo, poiché tanti non hanno la capacità di recupero per sostenere tale intensità e non hanno la supervisione tecnica necessaria per spingersi al massimo tanto spesso mantenendo al contempo una buona forma di esecuzione. Occorre ricordarsi di giudicare l'efficacia dei propri allenamenti in base ai pesi che si sollevano. Finché continuano a crescere a poco a poco verso nuovi livelli nella fase finale di ciascun ciclo vuol dire che ci si sta allenando nel modo giusto.

7.106 Nell'ultimissima fase di un ciclo, quando ci si spinge fino in fondo, è bene ridurre o addirittura eliminare quanto più possibile tutte le richieste imposte alle riserve di energie e di recupero. Queste comprendono ogni piccolo esercizio che si usa e tutto il lavoro fisico esterno alla palestra e l'attività aerobica. Questa temporanea e forse estrema conservazione dell'energia, insieme a sonno e cibo extra, dovrebbe consentire di aggiungere altro peso in più in ciascuno dei grandi esercizi su cui si incentra il ciclo.

Altre interpretazioni della ciclizzazione dell'intensità

7.107 Un compromesso che alcune persone potrebbero volere seguire è di fare procedere contemporaneamente due cicli. Metà degli esercizi potrebbero essere nella fase intensiva mentre gli altri stanno appena iniziando un nuovo ciclo. Un vantaggio di questo è che riceveranno un trattamento a tutta forza solo metà esercizi per volta, in maniera tale che il sistema di recupero sarà sottoposto a un impegno minore di quello che affronterebbe se tutti gli esercizi fossero al massimo nello stesso istante.

7.108 Una estensione di tale approccio è di far seguire a ciascun esercizio il suo ciclo indipendentemente dagli altri movimenti. Rich Rydin e Dave Maurice hanno raccomandato un'interpretazione di questo approccio nel loro articolo su HARDGAINER n° 34:

> Alla fine si raggiungerà un punto in cui i progressi non verranno fatti né saranno raggiungibili nell'immediato. Ciò rappresenta la fine del ciclo *per tale esercizio*. Come regola generale, più l'esercizio è "piccolo", prima tale situazione si verificherà. Ad esempio, ci aspettiamo che un praticante raggiunga la fase di picco al curl per bicipiti molto prima che allo stacco da terra. Quando ciò accade, abbandonare l'esercizio in cui si è raggiunto il picco. Scegliere un altro esercizio che alleni le stesse funzioni muscolari, anche se magari in una maniera diversa, e cominciare con un livello di impegno pari all'80-90%.
>
> Osserviamo alcuni esempi probabili... Quando il miglioramento si blocca nella distensione sopra la testa, il nostro praticante, nel suo successivo allenamento di distensione, dovrebbe semplicemente eseguire un altro movimento [di distensione] a sua scelta. Potrebbe trattarsi di un'altra variante della distensione sopra la testa, o della distensione su panca con manubri, per esempio. Se il praticante sente che il suo miglioramento è prossimo a raggiungere il termine nei suoi esercizi con più peso, può ovviamente continuare il suo programma senza le distensioni. Analogamente, se raggiunge uno stallo nelle trazioni alla sbarra, potrebbe provare dei rematori con manubrio, o le scrollate di spalle o, ancora una volta, potrebbe abbandonare l'esercizio.
>
> E che succede se si raggiunge uno stallo su un "grande" esercizio? Ciò, in realtà, non dovrebbe far cambiare la procedura. Se lo squat arriva a uno stallo e nello stacco da terra si continuano a fare progressi, il nostro praticante dovrebbe fare lo squat frontale al posto dello squat con il peso sulla schiena o "ricominciare" il suo ciclo di squat, magari con un differente obiettivo di ripetizioni. Finché si continuano a fare miglioramenti anche solo su uno degli esercizi principali, allora una mancanza di progresso sugli altri movimenti non dovrebbe essere considerata indicativa di niente di più profondo di quel che semplicemente è: una mancanza di miglioramenti su tali movimenti. Se si continuano a fare progressi o sullo squat o sullo stacco, allora non ci si dovrebbe preoccupare di andare verso un grave superallenamento. Se si riflette su questa filosofia, si noterà che è abbastanza concepibile finire un ciclo eseguendo una serie di esercizi completamente diversi da quelli usati all'inizio del ciclo.

La prudenza, con poche eccezioni, è la strada migliore da percorrere per la maggior parte delle persone che si allenano con i pesi. È meglio sbagliare per troppa prudenza che per troppa poca. La fretta, quasi sempre, fa danno. Affrettatevi lentamente.

7.109 Un possibile vantaggio di queste interpretazioni della ciclizzazione dell'intensità è che ciascuna sessione presenterà probabilmente una sfida, ma non necessariamente da uno degli esercizi che ne costituiscono il nucleo. Nuove sfide con nuovi pesi in ogni allenamento sono necessarie per mantenere la motivazione in certe persone.

7.110 L'inconveniente di queste varianti della ciclizzazione dell'intensità è che potreste non avere mai una pausa perché vi starete sempre allenando molto duramente almeno in un esercizio. In tal modo sia mente che corpo possono non avere mai la possibilità di ritemprarsi. Se si applica una di queste interpretazioni, è necessario prendere misure precauzionali per evitare un superallenamento a livello generale dell'organismo. Fare una pausa completa dall'allenamento per almeno una settimana quando il progresso si è fermato sia sugli squat che sugli stacchi, se il vostro ciclo originale li prevedeva entrambi. Se il ciclo includeva solo lo squat o lo stacco, prendersi una pausa, quando il miglioramento cessa su tale singolo movimento. In entrambi i casi,

cominciare un nuovo ciclo dopo la sospensione dell'allenamento.

7.111 Quanto siano pratiche queste variazioni della ciclizzazione dell'intensità dipenderà in gran parte dalle circostanze della propria vita, da quanto stress si vive fuori dalla palestra, e da quanto bene si riescono a soddisfare i requisiti esterni alla palestra che contribuiscono al successo nell'allenamento. In altre parole, un approccio può essere perfetto per voi durante alcune fasi della vita ma essere inutile in altre fasi quando le circostanze siano radicalmente differenti.

Un ciclo indipendente all'interno di un ciclo "ortodosso"

7.112 Ci sono volte in cui specifici esercizi possono seguire il loro ciclo indipendentemente dal ciclo generale. L'allenamento per la presa ne è un chiaro esempio. La maggior parte dei praticanti ha in questo ambito un vastissimo potenziale a cui non si è attinto ancora. Ciò accade perché pochissime persone svolgono un lavoro specifico per la presa e si è in genere abituati a usare fasce per gli stacchi e le scrollate. I praticanti di livello intermedio, e addirittura alcuni di livello avanzato, possono, se si mettono al lavoro nel modo giusto – vale a dire procedendo *gradualmente* – guadagnare continuamente in due o tre esercizi per la presa per più di un anno. I loro esercizi "normali" non possono progredire linearmente così a lungo e pertanto, in quello stesso periodo, hanno la necessità di essere suddivisi in diversi cicli.

7.113 Un altro esempio di ciclo indipendente all'interno di un ciclo globale ortodosso è con un esercizio che necessiti di una speciale attenzione nella progressione, per esempio dopo aver recuperato da un infortunio. Cominciare con pesi molto leggeri, aggiungendo solo un piccolo incremento ogni settimana significherà che il ciclo per quel determinato esercizio potrebbe continuare imperterrito per più di un anno prima di raggiungere il punto in cui dovrebbe essere adottato un ciclo più ortodosso.

Metodo a progressione doppia

7.114 Esiste un'alternativa all'uso dei piccoli dischi, da usare o per una variazione nell'allenamento o se non si vogliono spendere soldi nei piccoli dischi. Questo è il sistema della progressione di ripetizioni *e* pesi: il metodo della progressione doppia. Qui si eseguono le serie allenanti all'interno di un dato intervallo di ripetizioni, rimanendo con lo stesso peso per tutte le settimane necessarie per raggiungere il numero massimo di ripetizioni previsto, con una buona forma di esecuzione. Poi si aggiunge qualche kg al bilanciere la volta successiva che si allena l'esercizio in questione riabbassando contemporaneamente le ripetizioni al limite più basso dell'intervallo prestabilito.

7.115 Per esempio, nello squat si potrebbe utilizzare l'intervallo che va da 12 a 20 ripetizioni invece di rimanere con lo schema fisso a 20 ripetizioni. Con il metodo a ripetizioni costanti, almeno una volta che la serie diventa intensa, non si può incrementare il peso di molto ogni settimana e raggiungere comunque le 20 ripetizioni complete. Nel metodo con progressione doppia, nel giro di alcune settimane si aumentano le ripetizioni da 12 a 20, poi si aggiungono 2,5-5 kg per l'allenamento successivo riportando le ripetizioni a 12. Si faranno tutte le 12 ripetizioni con il nuovo carico che impegneranno meno di quanto aveva fatto la serie della settimana precedente di 20 ripetizioni con il carico più leggero. Poi, nelle settimane successive si aumentano gradualmente le ripetizioni. Una volta raggiunte di nuovo le 20 – e magari dopo aver ripetuto questo numero per due o tre settimane consecutive per adattarsi completamente alle esigenze da esso imposte – si aggiungono altri 2,5-5 kg e si riparte da 12 ripetizioni.

7.116 È un buon sistema per dare varietà al proprio allenamento senza variare troppo gli esercizi. Uno schema costante di squat a 20 ripetizioni è brutale e poche persone possono riuscire a seguirlo rigidamente. Passare a uno schema 12-20 per un ciclo fornirà un cambiamento di andatura continuando a consentire di allenarsi con un numero di ripetizioni elevate.

7.117 Più ampio è l'intervallo previsto e più "grande" è l'esercizio, maggiori sono i salti di peso che si possono fare riuscendo comunque con il nuovo peso ad arrivare al limite inferiore dell'intervallo di ripetizioni previste. Lo schema per squat o stacco da terra con intervallo 12-20 ripetizioni, per esempio, fornisce una possibilità maggiore di aggiungere più di 2,5 kg per incremento ogni volta che si raggiunge il conteggio completo di quanto offra l'uso di un intervallo 6-8. Arrivare gradualmente da 6 a 8 è più facile che procedere da 12 a 20. Poiché si costruisce meno forza mentre si progredisce nell'intervallo 6-8, si dovrebbero aggiungere *al massimo* 2,5 kg e sarebbe meglio aumentare di ancor meno peso. Quando si lavora con stretti intervalli di ripetizioni sono necessari i piccoli dischi per un ritmo di progressione ottimale.

7.118 Siate pazienti quando aumentate gradualmente le ripetizioni. Se lavorate con un intervallo 8-12, per esempio, puntate a seguire lo schema 8, 9, 10, 11, 12. Cercare di fare 8, 10, 12 o, peggio, 8, 12 è uguale a cercare di aggiungere il peso troppo rapidamente nel sistema a progressione singola. Per un intervallo con una maggiore differenza, p.e. 10-20, l'incremento di 2 ripetizioni per volta può essere possibile, almeno nel primo periodo della progressione.

7.119 Alcuni schemi di ripetizioni che si possono provare sono gli intervalli 4-6, 5-8, 6-10, 8-12, 8-15, 10-15, 12-15, 12-20 e 15-20. A seconda di come "entrate in connessione" con differenti conteggi di ripetizioni, alcuni intervalli saranno più produttivi per voi su un dato esercizio che su altri.

7.120 Alcune persone si trovano meglio di altre a fare ripetizioni. Alcune persone troveranno molto più facile, almeno in certi esercizi, aggiungere un po' di peso ogni volta continuando con il loro regolare obiettivo di ripetizioni prefissate rispetto al cercare di fare più ripetizioni con il vecchio peso.

7.121 Prendiamo come esempio una persona che alla distensione su panca usa un numero di ripetizioni basso e, usando serie da 4 ripetizioni, riesce, una volta inoltratosi in nuovi livelli di peso, ad aggiungere 0,5 kg al bilanciere ogni settimana per un po' di mesi, ma può dover lottare settimane per riuscire a passare da 4 a 6 ripetizioni con lo stesso carico. Se non siete dei buoni "ripetizionisti", come accade nel nostro esempio, mantenete un obiettivo di ripetizioni fisso e concentratevi sulla progressione dei carichi, vale a dire la progressione singola. Se siete portati alle ripetizioni, utilizzate, almeno in certi periodi, il metodo della progressione doppia.

Confronto tra progressione delle ripetizioni e del peso

7.122 In relazione alla scelta di aggiungere ripetizioni o peso, ricordate quanto detto nel capitolo 4:

> Secondo la tabella di Maurice e Rydin per gli esercizi della parte superiore del corpo, un incremento di una ripetizione corrisponde a circa un 3% di decremento nella resistenza. Se si fa distensione sopra la testa con 82 kg per 5 ripetizioni, incrementare il conteggio di una sola ripetizione, fino a 6, è paragonabile ad aggiungere 2,5 kg mantenendo il conteggio delle ripetizioni a 5. È un incremento grande se la serie di 5 ripetizioni per 82 kg è già molto impegnativa. Pertanto, aggiungere incrementi molto piccoli, mantenendo un conteggio delle ripetizioni costante, è un trucco migliore, mentalmente e fisicamente, per progredire in maniera sufficientemente graduale tale che i guadagni possano essere solidi e costanti.
>
> Persino quando non si riesce a incrementare il conteggio delle ripetizioni si sarà probabilmente in grado di eseguire lo stesso numero di ripetizioni ma con un incremento molto piccolo sul bilanciere.

Carichi di lavoro costanti

7.123 Come spiegatomi da John McKean, alcuni degli odierni "veterani" quando erano al massimo della loro condizione usavano "carichi di lavoro" costanti per la maggior parte dell'allenamento. McKean ha una vasta esperienza agonistica nel sollevamento pesi, nel powerlifting e nei sollevamenti vari, gare, queste ultime, verso cui si indirizza attualmente la sua attività. Un carico costante significa un peso fisso per ciascun esercizio, non lo stesso peso per tutti gli esercizi.

7.124 Questo approccio si lega a quanto spiegato sopra in questo capitolo verso la fine del segmento *Piccole gemme*. La progressione dei pesi su base settimanale o mensile non può continuare all'infinito. Una volta che un praticante che non ricorre al doping abbia raggiunto un livello avanzato, la progressione dei pesi rallenta drammaticamente, sebbene possa continuare per un lungo periodo. Questo è il momento per considerare intenzionalmente di usare un carico fisso per le serie allenanti di ciascun esercizio.

7.125 Per essere più chiari, l'uso di pesi fissi per periodi relativamente lunghi da parte dei campioni dei vecchi tempi iniziava *dopo* che erano diventati già molto forti. Prima di quella fase, e per un periodo di molti anni, si erano concentrati sul fare incrementi di forza piccoli ma regolari. Una volta giunti a uno stadio veramente avanzato, tuttavia, nel loro allenamento regolare avrebbero incrementato i carichi solo raramente. Per mesi e mesi avrebbero continuato a darci sotto con le loro 3 serie allenanti o giù di lì del numero di ripetizioni scelte per un dato esercizio. I carichi li avrebbero impegnati duramente ma senza mai spingerli al limite.

7.126 Qualche volta durante l'anno, tuttavia, quando si fossero sentiti bene, e magari motivati da una competizione – formale o informale –, avrebbero sganciato il freno tentando nuovi record personali con pesi limite. Poi avrebbero incrementato di poco i loro soliti pesi di allenamento per il periodo successivo della loro vita di allenamento. Avrebbero comunque mantenuto i carichi al di sotto dei pesi limite per le ripetizioni che facevano, ma li avrebbero continuati a fare finché non avessero cominciato ad avvertirli come non abbastanza impegnativi. Allora sarebbe arrivato un altro giorno in cui provare il record e, se questo fosse stato raggiunto, nuovi carichi di allenamento (appena pochissimi kg in più rispetto a prima) sarebbero stati usati per alcuni mesi a seguire o anche di più.

7.127 L'uso di pesi di allenamento costanti per lunghi periodi, anche nel caso di un praticante di livello estremamente avanzato, non si applicherebbe a un esercizio nuovo, o a un movimento reintrodotto dopo un lungo periodo in cui non era stato praticato. In questi casi persino il praticante super avanzato deve cominciare con tranquillità. Sarà necessario tempo per

Nell'ultimissima fase di un ciclo, quando ci si spinge fino in fondo, è bene ridurre o addirittura eliminare quanto più possibile tutte le richieste imposte alle riserve di energie e di recupero. Queste comprendono ogni piccolo esercizio che si usa e tutto il lavoro fisico esterno alla palestra e l'attività aerobica. Questa temporanea e forse estrema conservazione dell'energia, insieme a sonno e cibo extra, dovrebbe consentire di aggiungere altro peso in più in ciascuno dei grandi esercizi su cui si incentra il ciclo.

imparare/ripassare la forma di esecuzione e riaumentare gradualmente i carichi con il sistema regolare dei piccoli incrementi. Solo una volta giunti in prossimità del massimo sviluppo delle proprie potenzialità in tale nuovo esercizio, sarà possibile passare a pesi di allenamento costanti.

7.128 Ecco alcuni commenti di McKean su questo approccio:

Se uno di questi campioni dei vecchi tempi era un detentore di record locale, nazionale o mondiale, sapeva che un altro anno di allenamento ininterrotto con carichi di allenamento costanti avrebbe potuto produrre un guadagno di soli 2,5 kg. Non molto, ma comunque sempre di un nuovo record si sarebbe trattato e del massimo che ci si poteva ragionevolmente aspettare da un praticante di livello così avanzato. Molti dei miei attuali compagni super avanzati, che partecipano alle gare di sollevamenti vari, sono ben felici di incrementare i loro record di 2,5 kg in ogni competizione nazionale anno dopo anno.

A molti vecchi praticanti saggi piaceva mantenere gli allenamenti semplici e piacevoli. La maggior parte di loro continua a ridere per le cosiddette formule scientifiche e tutti gli altri numeri che la generazione più giovane sembra tirare fuori dal nulla. Ma effettuando un allenamento fortificante con un carico agevole, seppur allenante per la forza, a cui erano abituati questi ragazzi molto più pratici lasciavano sempre la palestra con un sorriso di sicurezza sul volto. Nessuno di quelli che ho conosciuto si è mai torturato con l'incapacità muscolare su una serie o ha impiegato del tempo di allenamento a vomitare...

Un'osservazione finale riguarda l'importanza che la maggior parte degli atleti dei "vecchi tempi" riservava alla forma di esecuzione perfetta su tutte le alzate. Le serie con carichi fissi davano la tranquillità che l'alzata avrebbe funzionato sempre, così veniva dedicata un'attenzione ancora maggiore al posizionamento ideale e ai perfetti angoli di spinta. Non arrivavano mai a stramazzare né volevano pensare in termini di incapacità muscolare su queste serie in cui si sarebbe potuta verificare una grave degradazione della forma, sviluppandosi così delle pessime abitudini o un infortunio.

7.129 L'uso di carichi di allenamento costante è una tecnica di allenamento avanzata che magari vorrete provare. Ricordatevi che bisogna prima essere molto forti, e prossimi alla realizzazione del proprio potenziale. Se doveste provare davvero i pesi di allenamento costanti, saranno necessarie alcune settimane di sperimentazione al fine di scoprire i pesi di allenamento ottimali per ciascun esercizio. Occorre ricordare che deve essere molto impegnativo pur non conducendo all'esaurimento delle forze. Bisognerebbe essere in grado di allenare ogni esercizio 2 volte ogni 7-10 giorni, sebbene alcuni dei "veterani" dei vecchi tempi molto dotati lo facevano 3 volte a settimana e

mantenevano tale andamento per mesi di seguito. Se non sentite che la condizione e la forza crescono con il passare dei mesi, probabilmente state usando pesi troppo pesanti per voi o esagerando volume e/o frequenza di allenamento.

Numero prefissato di rip. a confronto con intervallo di rip.

7.130 Personalmente ho una preferenza per l'allenamento con obiettivo di ripetizioni prefissato piuttosto che per l'uso di un intervallo di ripetizioni. Forse per voi non è così, e va benissimo a patto che il metodo che si usa sia qualcosa con cui si può costantemente ottenere un buon risultato.

7.131 C'è un aspetto di comodità, controllo e misura nell'eseguire sempre – per un dato esercizio, per un dato ciclo di allenamento – un particolare numero di ripetizioni, siano 5, 6, 8, 10 o quante siano. Se usate serie di allenamento multiple dovrete avere un numero di ripetizioni fisse per ogni serie, per esempio 6 e 4, o 5, 5 e 5, o 5, 5 e 4, o 7, 6 e 5, o 10 e 8 o, più prudentemente, anche 5 e 6, o 7 e 8, o 5, 5 e 6 e così via. Si stabilisce in anticipo il numero di ripetizioni con cui ci si trova bene e che sono realistiche per lo stile di allenamento che si sta usando. Poi ci si applica con diligenza ad esse e si incrementa il carico *solo* quando si riescono a fare in maniera soddisfacente le ripetizioni prestabilite per un dato esercizio.

7.132 Supponiamo che si stiano facendo 2 serie allenanti di distensione su panca, da 6 e 4 ripetizioni. Non si dovranno mai fare più di 6 e 4, anche se ci si riuscirebbe. Ogni tanto magari non si raggiungeranno le 6 e le 4 ripetizioni, ma si continuerà con tali obiettivi finché non ci sarà un allenamento in cui ci si riesce e poi si aumenterà un po' il peso per la volta successiva.

7.133 Con l'allenamento a ripetizioni fisse ci si preoccupa solamente dell'incremento del carico. Usando piccolissimi incrementi si può far continuare l'allenamento con ripetizioni fisse per lunghi periodi. Si acquisisce un andamento con le ripetizioni, a livello fisico e mentale, che mette a proprio agio e risulta comodo. Ma da un ciclo all'altro si può cambiare l'obiettivo specifico di ripetizioni per un dato esercizio.

7.134 Non si tratta di stabilire se sia meglio il sistema con ripetizioni fisse *oppure* quello con intervallo di ripetizioni. Entrambi i modi di affrontare la questione possono essere utilizzati nello stesso ciclo, con alcuni esercizi a ripetizioni fisse e altri movimenti con il metodo di progressione doppia. Dipende da quale sistema sembra adattarsi meglio a un dato esercizio per ciascun individuo. OB

Questo libro può guidarvi a diventare molto più grossi e forti. Può motivarvi ed ispirarvi. Può rimuovere l'improvvisazione dall'allenamento. ma NON PUÒ FARE L'ALLENAMENTO AL POSTO VOSTRO. L'applicazione pratica di quanto insegnato da questo libro richiede determinazione, dedizione, fatica e perseveranza notevoli. Il libro può fornire i consigli ma non può fornire determinazione, dedizione, fatica e perseveranza. In ciò che è più importante siete voi a dover dare il vostro contributo.

Meglio ci si riposa e ci si nutre tra gli allenamenti, meglio si recupererà. Più si recupera, più si sarà in grado di effettuare una progressione nell'allenamento successivo. Tra gli allenamenti, ricordatevi questo fatto e non mancate di fare quel che è necessario fare. Andate a letto prima, trovate il tempo per preparare dei pasti di qualità, e per consumare regolarmente il nutrimento necessario.

8. Come ottenere i vostri risultati più rapidi

8.1 Dopo avere appena letto dell'approccio prudente all'allenamento esposto nel precedente capitolo, vi potreste chiedere come certe persone possano ottenere guadagni molto rapidi. Nell'era moderna i guadagni in assoluto più rapidi sono quelli che interessano uomini in passato molto ben costruiti che stanno ricostruendo il loro precedente stato di forma aiutandosi con gli steroidi. E chi ha doti genetiche superiori può costruire tanti muscoli molto rapidamente, persino senza ricorrere al doping.

8.2 Però negli anni precedenti all'avvento degli steroidi alcune persone facevano guadagni di massa molto rapidi nel giro di un mese o due. Ciò può essere fatto anche oggi. Potrete essere in grado di farlo di quando in quando nella vostra carriera di allenamento *se* potete soddisfare tutti i necessari requisiti. Ma non può essere una strategia a lungo termine. Sebbene non direi che occorra essere adolescenti o poco più che ventenni per rendere possibile questa velocità massima di guadagno muscolare, si tratta comunque quasi di una necessità.

I requisiti necessari

8.3 Per raggiungere la velocità massima di guadagno muscolare è necessario soddisfare i seguenti requisiti:

a. Essere molto lontani dall'aver raggiunto il pieno sviluppo del proprio potenziale di muscoli e forza.

b. Avere un fisico privo di ogni serio problema fisiologico che potrebbe intralciare la crescita, per esempio problemi di digestione e assimilazione.

c. Concentrarsi esclusivamente su una manciata di grandi esercizi, vale a dire squat, stacco, distensione su panca o flessioni alle parallele, trazioni alla sbarra o rematore con il petto appoggiato a un supporto, e una distensione sopra la testa. E si presuppone che si conosca la forma di esecuzione eccellente e che la si sappia mettere in pratica.

d. Avere già svolto il lavoro preliminare che porta progressivamente

alla fase del ciclo in cui si va a tutta forza.

e. Impegnarsi assolutamente con tutto il proprio essere in ogni allenamento durante il periodo di guadagno rapido, usando per ciascun esercizio una frequenza di allenamento che consenta di aggiungere peso al bilanciere in ogni sessione. Se non si riescono ad aggiungere *almeno* 2,5 kg ogni settimana a quelli che già sono i migliori carichi personali di sempre nelle serie allenanti al massimo di squat e stacchi da terra, non si sta costruendo forza abbastanza velocemente per guadagnare rapidamente tanti muscoli.

f. Non avere allenamenti in cui si ritorna indietro, si inverte l'andamento del ciclo o si fa mantenimento.

g. Mangiare sostanziosamente ogni tre ore *ogni giorno* con una dieta di alta qualità composta da pasti facilmente digeribili ricchi di proteine e con un adeguato contenuto di grassi *salutari*. È improbabile riuscire ad ottenere risultati con una dieta a contenuto di grassi molto basso.

h. Dormire bene almeno 9-10 ore ogni notte.

i. Avere un compagno o una guida di allenamento energici che spingano a realizzare il periodo più intenso, brutale, progressivo e abbondante in sonno e cibo della vostra vita.

j. Non fare nulla di impegnativo a livello fisico oltre all'allenamento con i pesi.

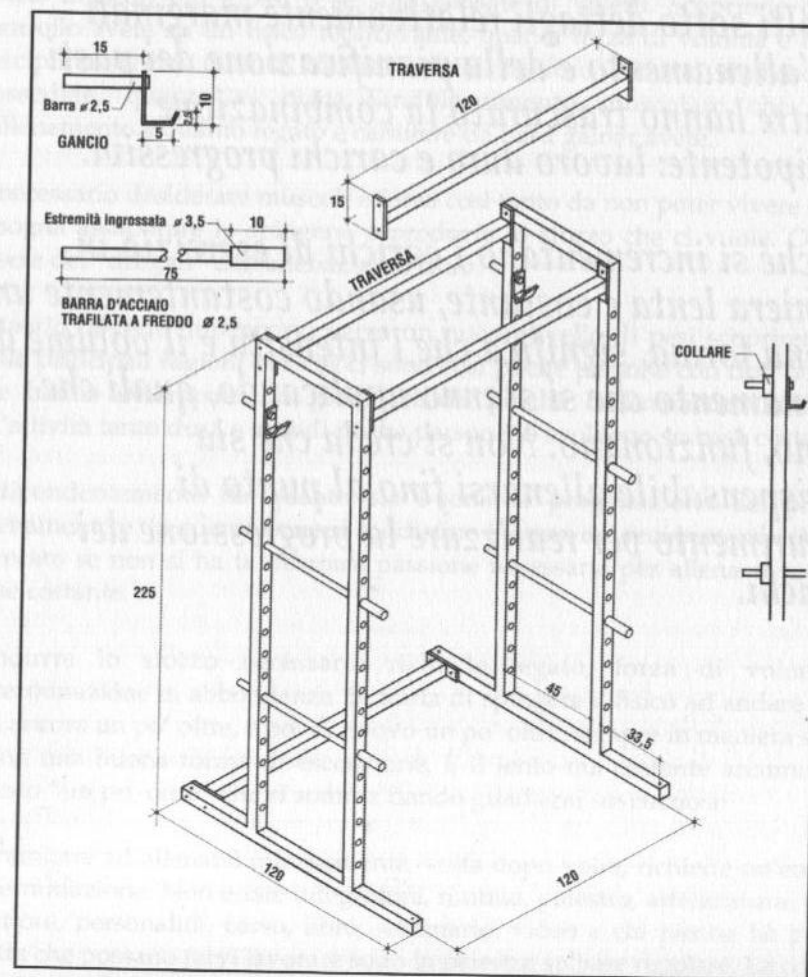
k. Non avere distrazioni, malattie, infortuni e intoppi vari.

l. Essere così motivati che l'allenamento e tutto ciò che ad esso è collegato diventino la propria ragione di vita. Quasi tutte le altre responsabilità e tutti gli altri impegni devono essere messi da parte per il periodo di guadagno rapido. Non c'è assolutamente spazio durante questo periodo per "farsi degli sconti" o per i compromessi in tutto ciò che ha a che fare con l'allenamento e il recupero.

m. Essere disposti ad accettare circa 1 kg di grasso ogni 2-3 kg di muscoli.

n. Essere disposti ad accettare le smagliature che possono accompagnare aumenti di peso molto rapidi. Una dieta che contenga una quantità adeguata di acidi grassi essenziali contribuirà a mantenere la pelle morbida e resistente alle smagliature.

Velocità dei guadagni

8.4 Mentre mettere su 10-20 kg di *muscoli* senza doping in 6-8 settimane è solo una montatura pubblicitaria, dai 5 ai 9 kg di muscoli in 3 mesi circa è possibile *se* si soddisfano i requisiti appena elencati. Questo ritmo di aumento non può continuare, comunque, e va bene applicarlo solo occasionalmente nel breve periodo. Ma poche persone possono realisticamente mettere in pratica tutti i requisiti. La maggior parte delle persone farebbe molto meglio a rimanere fedele al metodo di guadagno lento e costante poiché è molto più pratico e realistico. Se, tuttavia, *potete* soddisfare tutti i requisiti necessari per guadagni rapidi, fatelo per 2-3 mesi una volta ogni tanto e accelererete il progresso verso la realizzazione delle vostre piene potenzialità.

Un progetto per il power rack (le misure sono espresse in cm). Il power rack è uno dei migliori attrezzi per l'allenamento con i pesi.

Milioni di frequentatori di palestra sono rimasti sepolti sotto dettagli relativamente marginali dell'allenamento e della pianificazione dei pasti mentre hanno trascurato la combinazione onnipotente: lavoro duro e carichi progressivi.

Finché si incrementano i carichi di esercizio in maniera lenta e costante, usando costantemente una buona forma, significa che l'intensità e il volume di allenamento che si stanno applicando, quali che siano, funzionano. Non si creda che sia indispensabile allenarsi fino al punto di esaurimento per realizzare la progressione dei carichi.

9. Il lavoro duro: la più importante prova di carattere nell'allenamento

9.1 Una volta arrivati alla fase con nuovi pesi di un ciclo scoprirete se veramente volete muscoli più grossi o se solo pensate di volerli. Scoprirete quanto controllo avete su un fisico recalcitrante, quanta forza di volontà e quanta disciplina avete, quanta tolleranza del fastidio causato dall'esercizio possedete, quanto vi piace l'indolenzimento muscolare che segue l'allenamento e quanto fegato e carattere da hard gainer avete.

9.2 È necessario desiderare muscoli e forza così tanto da non poter vivere senza. Bisogna assaporare lo spingersi a produrre lo sforzo che ci vuole. Occorre essere dei "drogati" dell'allenamento duro.

9.3 Quando dovrete impegnarvi verso un nuovo livello di pesi scoprirete una delle principali ragioni per cui ci sono così poche persone con doti normali che hanno sviluppato un grosso fisico: perché l'allenamento intenso è un'attività tanto dura e quindi poche persone lo svolgono su base costante.

9.4 Indipendentemente da quanto sia buona la progettazione del proprio allenamento e da quanto bene si soddisfino i fattori del recupero, andrà tutto sprecato se non si ha la *tremenda* passione necessaria per allenarsi sodo su base costante.

9.5 Produrre lo sforzo necessario richiede fegato, forza di volontà e determinazione in abbondanza. Si tratta di spingere il fisico ad andare oltre, poi ancora un po' oltre, e poi di nuovo un po' oltre, sempre in maniera sicura e con una buona forma di esecuzione. È il lento ma costante accumulo di questo "un po' oltre" che si somma dando guadagni sostanziosi.

9.6 Continuare ad allenarsi intensamente, volta dopo volta, richiede un'enorme determinazione. Non esiste integratore, routine, palestra, attrezzatura, dieta, scrittore, personalità, corso, libro, seminario, video e chi più ne ha più ne metta che possano farvi lavorare sodo in palestra su base regolare. La corsa si ferma quando lo decidete voi. Solo voi potete spingervi attraverso le difficoltà dell'allenamento duro, volta dopo volta. Un buon compagno di allenamento

o un "supervisore" possono essere di grandissimo aiuto per tirare fuori quello sforzo in più che stimola la crescita, ma è necessario avere la capacità di riuscire da soli ad allenarsi così duramente.

9.7 Occorre comunque un'avvertenza sul fatto che riuscire a raggiungere la giusta intensità non è abbastanza in sé, sebbene rappresenti la componente più difficile da soddisfare. Indipendentemente dalla propria determinazione ad allenarsi intensamente, se tra gli allenamenti non si provvede a tutti i fattori del recupero, non si sarà in grado di rispondere allo stimolo per la crescita derivante dall'allenamento intensivo. E se non si può rispondere allo stimolo, l'organismo non produrrà i guadagni di crescita e forza muscolari che si desiderano.

9.8 Ricordare che si stimola la crescita e poi si riposa, si recupera e si cresce; in seguito si applica lo stimolo di nuovo e lo si fa seguire da un riposo e da un recupero sufficienti al fine di rispondere e crescere di nuovo. Se ci si allena con un esercizio prima di avere recuperato pienamente ed effettuato la supercompensazione dalla volta precedente in cui ci si è allenati – vale a dire prima di aver costruito una certa "riserva" – come sarà possibile usare un peso leggermente più elevato o eseguire una ripetizione in più?

9.9 Occorre essere certi di poter soddisfare tutti i fattori di recupero esterni alla palestra *prima* di andare ad allenarsi molto duramente in palestra. Se non si assicura questo, la buona fatica della palestra sarà sprecata e servirà solo a indebolire. Coloro che hanno doti naturali nella norma devono farci ancor più attenzione delle persone con grandi doti naturali.

9.10 Più l'allenamento diventa duro, maggiore attenzione è necessario prestare a essere ben riposati durante il giorno, dormire tanto ogni notte e seguire la miglior dieta possibile. Assolutamente niente compromessi! E se la vita è piena di stress e scompiglio provenienti da lavoro, relazioni personali e qualsiasi altra origine e che incidono sulle vostre condizioni, tutto ciò rovinerà i vostri progressi. Il vostro fisico può tener testa fino a un certo punto, prima di smettere di essere in grado di rispondere all'allenamento intensivo.

Tre tipi di incapacità muscolare

9.11 Prendete in considerazione queste tre condizioni: concentrica (sollevare), isometrica (trattenere) ed eccentrica (abbassare). Sono collegate direttamente a tre tipi di incapacità muscolare. Usando una terminologia semplificata, la forza concentrica è minore di quella isometrica la quale, a sua volta, è minore di quella eccentrica. In altre parole, quando la forza concentrica è esaurita, rimane ancora della forza isometrica. E quando la forza isometrica è esaurita, rimane ancora della forza eccentrica. Per poter allenare la forza eccentrica che è rimasta occorrerebbe un aiuto per muovere la resistenza attraverso la fase concentrica della ripetizione. Quando la forza eccentrica è finita – vale a dire

quando la resistenza non può essere controllata nella sua discesa verso il basso – la muscolatura coinvolta rimarrà temporaneamente paralizzata.

a. L'incapacità concentrica (o positiva) si verifica quando non si riesce più a sollevare il peso per il suo arco di movimento intero solo con le proprie forze, vale a dire quando la resistenza rimane bloccata prima del normale punto finale della ripetizione.

b. L'incapacità isometrica si verifica quando non si riesce più a trattenere il peso staticamente e la resistenza comincia a scendere nonostante i propri sforzi di mantenerla ferma.

c. L'incapacità eccentrica (o negativa) si verifica quando non si riesce più ad abbassare il peso sotto controllo. Il controllo può essere definito come la capacità di mantenere il tempo di discesa ad *almeno* 4 secondi per una singola fase eccentrica.

9.12 L'incapacità muscolare totale e assoluta si verifica solamente una volta che sia stata raggiunta l'incapacità muscolare eccentrica.

9.13 Allenarsi fino all'incapacità muscolare eccentrica è potenzialmente molto pericoloso, specialmente negli esercizi in cui la resistenza si trova sopra la testa o è sostenuta sopra il corpo come nella distensione su panca e nello squat. Esiste il rischio di perdere il controllo fino al punto di rimanere schiacciati, o che la muscolatura e il tessuto connettivo interessati vengano stirati. Inoltre non è una maniera pratica per allenarsi poiché, per lo meno negli esercizi che consentono l'uso di molto peso, necessita dell'impiego di almeno due forti assistenti che aiutino a sollevare il peso per la fase concentrica. Se l'assistenza non viene fornita nel modo corretto, il rischio di infortunio è considerevole. A coronamento di tutto questo, allenarsi fino all'incapacità muscolare eccentrica negli esercizi più grandi devasterà probabilmente le proprie riserve a livello sistemico e produrrà superallenamento.

9.14 Una situazione in cui allenarsi all'incapacità muscolare eccentrica su base regolare può risultare una buona idea è la trazione alla sbarra quando il praticante non è ancora sufficientemente forte per eseguire ripetizioni complete. Per costruire la forza per eseguire una serie di trazioni concentriche consecutive con arco di movimento completo, impiegate con continuità una serie di movimenti eccentrici lenti. Si dovrebbe usare una panca o un supporto per mettersi nella posizione di partenza per ciascuna ripetizione, con le clavicole o la parte superiore del petto a contatto della sbarra, e poi bisognerà resistere quanto possibile alla forza di gravità che tira verso il basso. La serie dovrebbe venire terminata quando la porzione eccentrica del movimento non può essere controllata. (Un'altra maniera per costruire la forza necessaria a eseguire trazioni

alla sbarra complete è di usare la lat machine fino a quando si riesce a fare con una buona forma di esecuzione il numero di ripetizioni stabilite usando circa il 5% in più rispetto al peso corporeo).

Tre categorie di sforzo

9.15 Per aiutarvi a comprendere l'applicazione pratica dell'allenamento intenso, ecco tre categorie di sforzo. Tutte possono essere produttive, a seconda dell'applicazione.

a. *Prima categoria di sforzo:* in questo caso la serie viene fatta continuare fino a una o due ripetizioni prima dell'ultima in assoluto che si riuscirebbe a fare con buona forma. Si tratta di allenamento "duro". Ovviamente, se non ci si è mai allenati per un po' fino all'incapacità, non si saprà quando si è a una o due ripetizioni dall'incapacità. Comunque, finché si continua ad aggiungere peso al bilanciere, si faranno progressi.

b. *Seconda categoria di sforzo:* in questo caso la serie viene fatta continuare fino a che nessuna altra ripetizione completa può essere eseguita con buona forma di esecuzione, vale a dire per una o due ripetizioni in più rispetto alla prima categoria. Si tratta di allenamento "molto duro" e quasi nessuno lo svolge su base costante. Ci vuole una certa esperienza per sapere quando un'altra ripetizione è veramente impossibile.

c. *Terza categoria di sforzo:* in questo caso una serie non si ferma solamente perché non può essere eseguita un'altra ripetizione in più. Continua fino alla ripetizione successiva durante la quale si rimane bloccati. Una volta bloccati a metà ripetizione si mantiene la contrazione isometrica (o statica) finché si può e poi si resiste nella fase negativa quanto più possibile. Ciò prolunga la serie e lascia i muscoli interessati quasi totalmente esauriti. Si tratta di allenamento "brutalmente duro".

9.16 Esiste una quarta categoria di sforzo: fino all'incapacità eccentrica, vale a dire l'allenamento "alla paralisi". Questo non può essere consigliato se non in circostanze eccezionali per praticanti molto robusti. Gli inconvenienti dell'allenamento "paralizzante", discussi sopra, sono considerevoli e questo livello di sforzo porta l'intensità di allenamento a un livello veramente eccessivo per la maggior parte delle persone.

9.17 Più duramente ci si allena, meno allenamento (volume *e* frequenza) è necessario per stimolare l'aumento della forza e la crescita muscolare.

9.18 A mano a mano che si accumula esperienza di allenamento duro, si imparerà a tollerare un disagio maggiore. Quel che ora può essere percepito come massima forza potrà apparire relativamente confortevole nel termine di un anno. E con

l'esperienza si dovrebbe sviluppare la disciplina per mantenere una buona forma di esecuzione a livelli di intensità più elevati. Poi sarà possibile spingersi più a fondo in ogni serie senza che la forma di esecuzione si deteriori.

9.19 C'è una relativa differenza nel modo in cui l'allenamento viene percepito nei diversi esercizi. Portata allo stesso grado di incapacità muscolare, una serie di squat impegna enormemente di più rispetto a una serie di curl per bicipiti. Gli esercizi più grandi hanno un notevole effetto a livello dell'intero organismo oltre a causare affaticamento muscolare locale. Gli altri esercizi vengono percepiti più a livello locale. È *molto* meno difficoltoso allenare duramente un esercizio piccolo che uno grosso.

Le ripetizioni pericolose

9.20 La prima ripetizione di una serie può essere pericolosa se non si muove il peso con la corretta forma. Questo pericolo aumenta nell'allenamento con poche ripetizioni ed è una delle ragioni principali per cui è necessario un adeguato riscaldamento specifico prima delle serie allenanti. Persino nelle serie con numero medio di ripetizioni la prima ripetizione o quelle immediatamente successive possono essere pericolose se si applica molta più forza di quella necessaria a completare ciascuna ripetizione.

9.21 Durante le ripetizioni finali di una serie è necessaria ancor più cautela e disciplina. Se si usano singole o un numero molto basso di ripetizioni, allora tutte le ripetizioni vanno considerate come le ultime della serie. Persino se ci si allena con una cadenza lenta, senza slanci, rimane valida la necessità di fare molta attenzione. Immaginiamo che stiate eseguendo la distensione su panca e la sesta ripetizione si blocca fino a fermarsi ma voi continuate a spingere perché volete completare tale ripetizione. Con la spinta, il bilanciere si inclina leggermente da una parte, si perde un attimo il giusto andamento del movimento, si spinge appena un po' asimmetricamente e una spalla si solleva un po' dalla panca. Queste poche, piccole deviazioni dalla forma perfetta possono essere abbastanza per infortunarsi una spalla.

9.22 Negli esercizi in cui si potrebbe rimanere schiacciati dal peso si devono impiegare delle barre di sicurezza o degli assistenti molto attenti. Non è qualcosa di facoltativo. Durante la distensione su panca brutalmente dura,

Una buona forma di esecuzione degli esercizi è di importanza critica, *indipendentemente dall'intensità di allenamento che si utilizza.* Ma più duramente ci si allena, maggiore è l'importanza. Ogni volta che si porta l'intensità all'estremo si aumentano le possibilità di infortunio poiché il fisico sta lavorando ai suoi limiti.

per esempio, si continuerà finché il bilanciere non è sul petto e non sarà possibile rialzarlo senza essere aiutati.

9.23 Alla fine di ciascuna serie, quando le ripetizioni diventano dure da completare, resistete alla tendenza di eseguirle velocemente o a strattoni. È al termine di una serie che capacità di controllo e disciplina vengono messe alla prova più duramente.

9.24 Una buona forma di esecuzione degli esercizi è di importanza critica, *indipendentemente dall'intensità di allenamento che si utilizza*. Ma più duramente ci si allena, maggiore è l'importanza. Ogni volta che si porta l'intensità all'estremo si aumentano le possibilità di infortunio poiché il fisico sta lavorando ai suoi limiti. A questo livello di intensità si può facilmente perdere il corretto andamento di un esercizio e i possibili anelli deboli sono seriamente a rischio. Risparmiatevi un po' quando allenate un'area corporea che sapete non essere al 100%. Meglio fare un po' più di lavoro a livello duro, e al limite farlo un poco più spesso, che arrivare a un livello di intensità elevatissima e procurarsi un infortunio. Non si possono fare progressi se si è infortunati. Assicuratevi di non comportarvi in maniera tale, nel vostro caso individuale, da provocare un infortunio.

9.25 Come è possibile garantire una forma perfetta sulla ripetizione finale quando ci si concentra sullo sforzo? Non è possibile e quindi, se si sa di avere un anello debole, non spingere a tutta su quel punto debole. Meglio trattenersi sull'ultimissima ripetizione completa o parziale; oppure, quando si esegue una ripetizione e si sa che non si concluderà, è meglio mantenere la contrazione opponendosi alla discesa della fase negativa piuttosto che rischiare di deteriorare la forma per completare tutta la ripetizione. Risparmiate un po' di energia e ritornate la volta successiva cercando di completare la ripetizione nel modo corretto. Spingete troppo questa volta e potreste rimanere infortunati non essendo poi in grado di allenarvi intensamente per alcune settimane.

9.26 Il lavoro con ripetizioni singole, se fatto con un'alzata massimale, può essere dannoso più per il fatto che si tratta della ripetizione finale della serie – seppure una serie con una sola ripetizione – che per il fatto di essere un carico massimale. Molti praticanti hanno ottenuto risultati davvero buoni grazie all'allenamento con le singole, ma *non si trattava di ripetizioni singole con il massimale assoluto*. Dal momento che non si spingevano al limite estremo con una ripetizione che *poteva anche non riuscire*, sono stati in grado di mantenere una buona forma di esecuzione.

9.27 Sebbene l'allenamento brutalmente duro possa essere il modo più veloce per ottenere risultati, almeno per alcune persone, lo sarà solo se viene praticato senza infortuni. Allenarsi a tale livello esige una disciplina e una capacità di

controllo estreme. Se ci si rende conto di non poter mantenere buona la propria forma di esecuzione alla fine di una serie, allora meglio non usare l'allenamento brutalmente intenso. Il fattore di pericolo è molto più evidente in certi esercizi che in altri. Una contrazione isometrica seguita da una lenta fase negativa per concludere una serie è molto più sicura nella trazione alla sbarra che non nello squat o nello stacco. Non rischiate: non andate a tutta in quegli esercizi in cui temete di poter perdere il controllo.

Tecniche di intensificazione

9.28 Esistono diverse tecniche di intensificazione che possono essere utilizzate dopo che sia stata raggiunta l'incapacità in una serie. Esse comprendono le ripetizioni forzate, le serie negative e le serie a scalare. Le ripetizioni forzate sono quelle in cui qualcuno aiuta a completare le ripetizioni che non si potrebbero finire da soli. Le negative sono quelle in cui i compagni di allenamento sollevano il peso, troppo pesante per essere sollevato da chi esegue l'esercizio, e ci si concentra su un lento abbassamento dello stesso, ovvero sulla fase negativa del movimento. Per le serie a scalare, parte del carico viene tolto dal bilanciere immediatamente dopo che è stata raggiunta l'incapacità con il peso iniziale, in maniera tale che si può continuare la serie.

9.29 Uno dei problemi fondamentali nell'uso di tecniche di intensificazione come queste è che è probabile finire per distrarsi dalla priorità di ottenere il massimo dalla serie iniziale. Le serie "dirette" senza alcuna tecnica di intensificazione sono la trave portante dell'allenamento efficace. Se i praticanti si concentrassero sul completare perfettamente ogni serie diretta, farebbero molto meglio rispetto a complicare le cose con tecniche aggiuntive. Le ripetizioni forzate, le negative o una serie a scalare aggiunte a una serie iniziale che non era fatta bene non trasformeranno una serie cattiva o anche così così in una buona.

9.30 Per i praticanti che si spingono al limite sulla serie iniziale aggiungere delle tecniche di intensificazione può risultare controproducente poiché è probabile che produrranno un livello di affaticamento eccessivo. L'obiettivo è stimolare dei guadagni di forza, non di traumatizzare i muscoli e andare in superallenamento allenandosi troppo duramente. Che alcuni uomini enormi si "distruggano" con tecniche di elevazione dell'intensità, e crescano, non ha alcuna importanza per le persone normali che non ricorrono al doping.

9.31 Le ripetizioni forzate dovrebbero essere distinte dalla situazione in cui un compagno di allenamento fornisce appena un minimo di aiuto per far completare quell'ultima ripetizione che altrimenti non sarebbe stata finita. Questo tipo di assistenza è importante per aiutare a evitare gli infortuni derivanti da una ripetizione che si blocca o va fuori dal corretto andamento dell'esercizio. Se si fa distensione su panca o squat *senza* barre di sicurezza o fermi del power rack nella giusta posizione, il che è una pratica molto

rischiosa, allora è essenziale avere un paio di compagni di allenamento molto attenti che stanno accanto per aiutare durante l'ultima ripetizione.

9.32 Sebbene per la maggior parte delle persone, per la maggior parte delle volte, queste tecniche di intensificazione faranno più male che bene, un loro uso occasionale e molto cauto può dare all'allenamento una scossa che può aiutare a mantenere la progressione dei pesi. Ma se non contribuiscono ad aggiungere peso al bilanciere, queste tecniche non stanno aiutando. Nel dubbio, meglio non usarle.

Pre-esaurimento (*pre-exhaustion, pre-exhaust*)

9.33 Nelle tecniche di pre-esaurimento, un esercizio di isolamento viene fatto seguire immediatamente da un movimento composito che coinvolge lo stesso muscolo. Si suppone che ciò intensifichi lo sforzo sul muscolo interessato e incrementi lo stimolo alla crescita. Per esempio, la leg extension verrebbe immediatamente seguita dallo squat o dalla leg press. Alcune persone promuovono questo metodo con forza, ma esso presenta dei seri inconvenienti sia a livello teorico che pratico. Probabilmente il più evidente limite teorico è che la tensione massima sul muscolo su cui ci si indirizza viene *ridotta*.

9.34 Eseguire ogni singola serie in maniera dura richiede grande sforzo e concentrazione. Fare due esercizi uno dopo l'altro con un elevato livello di sforzo è *molto* più difficile. Quel che accade, anche con i praticanti altamente motivati è che, consapevolmente o inconsapevolmente, l'esercizio in isolamento viene fermato prima di essere allenato molto duramente. O, più probabilmente, l'esercizio composito diventa poco serio perché il praticante è privo di forze per essersi allenato sodo sull'esercizio in isolamento e non può spingersi con intensità dura sull'esercizio multiarticolare. Un hard gainer tipico non diventerà mai grosso e forte allenandosi duramente solo sugli esercizi di isolamento, quindi ha poco senso eseguire delle serie con la tecnica pre-exhaustion quando il risultato sarà che gli esercizi principali verranno eseguiti con intensità diminuita e carichi minori.

9.35 Piuttosto che provare a fare quasi l'impossibile allenandosi costantemente ad alta intensità con il metodo del pre-esaurimento, concentratevi sulla più pratica opzione delle serie "dirette". Riuscire a eseguire le serie dirette nella corretta maniera è sufficientemente difficile, senza dover complicare ulteriormente la situazione.

> **L'intensità di allenamento è un mezzo per raggiungere un fine, non il fine in se stesso. Troppe persone sono rimaste intrappolate nell'intensità in se stessa, a detrimento del vero concetto fondamentale alla base dell'allenamento. L'intensità di allenamento è una *componente* fondamentale e insostituibile per rendere reale la progressione dei carichi, ma è solo questo.**

9.36 E il paradosso in tutto ciò, come con le ripetizioni forzate, le serie negative e a scalare, è che anche se si riesce a produrre il livello estremo di intensità, può non essere necessario allenarsi in tale maniera al fine di ottenere risultati. Perciò, anche se foste in grado di produrre tale tipo di intensità su base costante, magari vi ammazzereste di allenamento senza un reale beneficio. E non solo questo, ma correreste il rischio del superallenamento per esservi allenati troppo intensamente.

9.37 Esiste comunque un importante utilizzo della tecnica pre-exhaustion riservata agli atleti *super forti*. Un regime costante di pesi estremamente pesanti comporta degli stress enormi per il fisico. Il pre-esaurimento ridurrà la quantità di peso necessario nei movimenti compositi per produrre un buon effetto allenante.

Attenzione!

9.38 Non trattare tutti gli esercizi in maniera uguale quando ci si allena fino all'incapacità muscolare. Non spingetevi a tutta fino all'incapacità muscolare totale temporanea nello stacco da terra o negli stacchi da terra a gambe tese. Non spingetevi a tutta in esercizi che coinvolgono una zona corporea nella quale sapete di avere un leggero anello debole. Rimanete in sintonia con il vostro corpo e mantenete una piccola riserva di scorta se sapete di non poter andare al massimo in tutta sicurezza.

9.39 Alcuni allenatori di grande esperienza mettono inflessibilmente in guardia dall'andare sempre a tutta in ogni esercizio; essi dicono di allenarsi duramente, anche molto duramente, ma non tanto fino all'incapacità muscolare temporanea totale. Ognuno deve percorrere la sua strada e vedere quel che funziona meglio per sé. Si può avere una rassicurazione dal fatto che, per ottenere risultati, non è una necessità allenarsi con un'intensità che spinge a vomitare. Alcune persone si allenano con successo usando un'intensità estrema, poiché ciò si adatta loro a livello fisico e mentale, lo possono fare con sicurezza e possono poi fornire i necessari fattori di recupero; ma l'intensità estrema non è assolutamente l'unica maniera per allenarsi.

Perché allenarsi in maniera "brutalmente dura" quando quelle "molto dura" e "dura" funzionano?

9.40 Se si riescono a ottenere risultati costanti con l'allenamento duro e molto duro, perché allenarsi persino più duramente? Poiché si potrebbero ottenere risultati più velocemente, e forse i guadagni più veloci che è possibile fare per noi. È una bella soddisfazione se ci si riesce, ma il prezzo in termini di sforzo è straordinariamente alto e pochissime persone possono

produrlo. Se si riesce a farlo sempre *e* recuperare adeguatamente, si porterà a compimento il proprio potenziale definitivo per la massa e la forza muscolari nei tempi più veloci possibili. Se si riesce ad allenarsi in tal modo solo per brevi "tirate", guadagnando effettivamente in maniera più veloce durante tali periodi, allora va bene usare sporadicamente tale strategia.

9.41 Ma se non riuscite a sviluppare l'allenamento brutalmente duro, non sentitevi svalutati per questo. Allenatevi più duramente possibile *per voi*. Se ciò significa che raggiungerete la vostra massa e forza massima prima di quando forse ci sareste riusciti allenandovi più duramente, non ha importanza. Ci arriverete comunque e nel processo imparerete ad allenarvi più duramente.

9.42 Tuttavia se *voi* non potete ottenere risultati dall'approccio brutalmente duro, non esiste alcuna ragione per seguirlo, anche se altri ne possono trarre buoni risultati. Se riuscite a ottenere risultati dall'allenamento brutalmente duro per brevi periodi ma poi vi ritrovate così privi di forze – mentalmente *e* fisicamente – da non riuscire in seguito ad allenarvi sufficientemente bene per mantenere i propri risultati, allora il metodo brutalmente duro proprio non si adatta a voi. Quel che importa maggiormente, per quanto attiene l'allenamento, è come *voi* rispondete al *vostro* allenamento e come mantenete i *vostri* risultati e li accumulate in cicli successivi.

Concentrazione e aggressività mentale

9.43 L'allenamento con i pesi deve essere un affare estremamente serio se si vogliono ottenere dei risultati. Quando si è in palestra non ci si può permettere di suddividere la propria attenzione tra l'allenamento e una qualsiasi altra situazione. *Non c'è spazio per il compromesso.* Tenete la mente sgombra da tutti i problemi e le preoccupazioni quando è il momento di allenarsi.

9.44 La concentrazione dovrebbe raggiungere il massimo in ogni serie allenante. Per la durata di ciascuna serie allenante occorre "diventare" la serie. Nient'altro ha importanza oltre al completamento in sicurezza e intensità di tale serie. Non si può correggere una cattiva serie, quindi siate sicuri di dare il massimo e non produrre una serie cattiva.

9.45 Le serie con un numero elevato di ripetizioni richiedono una concentrazione che duri più a lungo poiché impiegano più tempo per essere eseguite, rispetto alle serie a numero di ripetizioni più basso. La concentrazione è necessaria non solo per andare avanti mentalmente, ma anche per assicurarsi di utilizzare una buona forma di esecuzione. Per l'allenamento con numero elevato di ripetizioni avere una persona competente che osserva la forma di esecuzione e richiama a parole i punti importanti da tenere presenti nella tecnica può essere di valore inestimabile per assicurare che non lasciate deteriorare la forma. È più facile mantenere la concentrazione per una serie di breve durata che per una di lunga

durata. Tenetelo in mente se trovate che la potenza di concentrazione diminuisce abbastanza rapidamente in una serie. In tal caso fareste meglio ad evitare l'allenamento con numero di ripetizioni alto.

9.46 Non bisogna affrontare con leggerezza le prime settimane di un ciclo aspettandosi di "accendere" quando sarà il momento l'aggressività mentale necessaria per l'allenamento a tutta. Occorre praticare l'applicazione della concentrazione e dell'aggressività mentale in tutti gli allenamenti. Se non si fa così si scoprirà che i pesi che dovrebbero essere relativamente tranquilli all'inizio di un ciclo, in realtà vengono avvertiti come pesanti. Se si riserva l'aggressività mentale solo alla fase finale di un ciclo, quando si arriva a tale stadio si potrebbe scoprire di non sapere come sviluppare la necessaria aggressività.

L'intensità di allenamento non è tutto

9.47 L'intensità di allenamento è un mezzo per raggiungere un fine, non il fine in se stesso. Ma troppe persone sono rimaste intrappolate nell'intensità in se stessa, a detrimento del vero concetto fondamentale alla base dell'allenamento. L'intensità di allenamento è una *componente* fondamentale e insostituibile per rendere reale la progressione dei carichi, ma è solo questo.

9.48 È una soluzione troppo semplice dire alla gente che la ragione per cui non ottiene risultati è che non si sta allenando abbastanza duramente. Sebbene uno sforzo insufficiente costituisca certamente una parte importante dei problemi di coloro che hanno scarsi risultati, ci sono moltissime persone che fanno guadagni minimi o nulli nonostante si allenino con sufficiente intensità per stimolare buoni risultati.

9.49 *Prima* di drammatizzare l'aspetto dell'intensità si deve mettere perfetto ordine negli altri fattori importanti per il successo nell'allenamento. È una situazione terribile che una persona con il 100% di dedizione all'allenamento non debba ottenere risultati. Ciò è stato esattamente quel che è accaduto a me per un numero di anni. E tante persone hanno la colpa di commettere lo stesso errore oggi. Si allenano troppo, troppo spesso, fanno passare troppi pochi giorni tra gli allenamenti, mangiano troppo poco, si riposano troppo poco e dormono troppo poco.

9.50 Mi ricordo benissimo, nei primi anni '80, che portavo le serie all'incapacità muscolare e poi un compagno di allenamento mi aiutava a fare qualche ripetizione forzata, il tutto seguito da qualche ripetizione solo negativa. Era una vera tortura per i miei muscoli. Non solo non crescevano velocemente come gli intransigenti sostenitori dell'intensità sostenevano, ma proprio non crescevano per niente in quel lungo periodo di fissazione sull'intensità.

9.51 Finché si incrementano i carichi di esercizio in maniera lenta e costante,

usando costantemente una buona forma, significa che l'intensità e il volume di allenamento che si stanno applicando, quali che siano, funzionano. Non si creda che sia indispensabile allenarsi fino al punto di esaurimento per realizzare la progressione dei carichi. Occorre ricordare che si devono ricercare la quantità, la frequenza e l'intensità di allenamento *minime* che per voi produrranno una progressione dei carichi.

9.52 Sebbene sviluppare un'alta intensità nell'allenamento sia la parte più difficile della formula per il successo in allenamento, c'è un sostanzioso numero di persone che la *producono* ma vengono condannate a causa di uno o più fattori del recupero. È paradossale che ci siano delle persone che riescono bene nella componente più difficile da soddisfare ma non siano capaci di venire incontro alle esigenze che, relativamente parlando, sono facili da soddisfare.

9.53 Se in palestra non ottenete risultati non concludete immediatamente che non vi state allenando abbastanza duramente. Sebbene un'intensità di allenamento insufficiente *possa* essere parte del problema, è più probabile che i problemi principali siano altrove. *Ma qui io mi rivolgo strettamente ai praticanti seri che hanno passione per l'allenamento duro e che sono quasi incapaci di perdere tempo a oziare in palestra.*

9.54 Se ci si allena con un programma abbreviato dominato dai grandi movimenti, con una buona dieta che fornisca un leggero eccesso di calorie, e con un programma che prevede tanto riposo e sonno, e non si ottengono risultati, *allora* si potrebbe avere una seria mancanza nell'intensità di allenamento, e/o qualche problema fisico nella digestione e nell'assimilazione del cibo. *A questo punto* ci si deve dedicare ad aumentare i propri livelli di sforzo.

9.55 Sono un grande sostenitore dell'allenamento intenso, poiché so che si tratta di una parte cruciale del successo nell'allenamento. Ma so anche che l'intensità da sola non risolverà la situazione. *Tutti* i fattori di sostegno devono avere un ordine decente. Il successo nel bodybuilding e nell'allenamento per la forza deriva da tutto un insieme di fattori che vengono completamente soddisfatti. Non si può compensare una grave mancanza in un ambito con un eccesso in un altro.

Raccomandazione generale sull'intensità di allenamento

9.56 Ricordate le tre categorie dell'intensità di allenamento: dura, molto dura, brutalmente dura. In pratica *più in là si riesce ad arrivare grazie all'allenamento duro e molto duro, meglio è.* La realtà è che pochissime persone hanno la mentalità, la forza di volontà, la gioventù e la robustezza fisica per sostenere l'allenamento molto duro o brutalmente duro su una base a lungo termine.

9.57 L'allenamento duro, come l'abbiamo definito in *Tre categorie di sforzo,* è un lavoro veramente duro, molto più intenso del livello a cui si allena la maggior

parte delle persone. Questo va bene per la maggior parte delle proprie serie allenanti ed è il fondamento dell'allenamento produttivo. Questo livello di intensità è effettivamente una o più ripetizioni oltre quello che fa la maggior parte delle persone.

9.58 Una serie con intensità molto dura fatta ogni tanto (1 serie per esercizio ogni 2-3 settimane) e una serie in rare occasioni portata all'incapacità isometrica (intensità brutalmente dura, non più di 1 volta ogni 4-5 settimane e solo in esercizi in cui è sicura) *possono* fornire un'accelerazione produttiva all'intensità. Ogni qual volta si spinge così a fondo sull'acceleratore dell'intensità, occorre ridurre le serie allenanti nell'esercizio in questione per ridurre la possibilità del superallenamento.

9.59 Qualsiasi cosa si provi, non insistere con qualcosa che non contribuisce a far aumentare i *propri* carichi di allenamento, indipendentemente da quanto possa essere promossa da altri.

9.60 Nel contesto della ciclizzazione dell'intensità c'è la fase iniziale relativamente facile per un po' di settimane e poi arriva la fase difficile. Finché si mantiene la progressione dei pesi molto lenta, graduale e all'interno delle proprie capacità di costruire forza, si può sostenere l'allenamento duro per un lungo periodo e può anche non essere mai necessario spingersi molto nei due livelli di sforzo più elevati. Si potrebbero riservare queste due ultime categorie per la fase finale di poche settimane alla fine di un ciclo. Oppure si può variare tra i vari esercizi, eseguendone una settimana qualcuno a un livello di intensità e qualcuno ad altri livelli.

9.61 Si possono e probabilmente si dovrebbero fare serie allenanti multiple di allenamento intenso – fino a 3 serie – piuttosto che la solita serie allenante singola a livello molto duro o brutalmente duro. La ragione è che, *fino a un certo punto*, è possibile compensare l'intensità con il volume. Ma se potete fare più di tre serie allenanti per un dato esercizio, vuol dire che ve la state prendendo troppo comoda e che è necessario applicare uno sforzo maggiore in modo da non voler fare più di 3 serie.

9.62 Allenarsi più intensamente non produce necessariamente i suoi benefici solo grazie all'aumento dello sforzo. Un fattore che fornisce il suo contributo è che l'allenamento più duro promuove un volume di allenamento ridotto e pertanto una minore possibilità di superallenamento. Troppe serie, persino su un programma abbreviato, porteranno al superallenamento.

Allenamento con fatica cumulativa

9.63 *In aggiunta* alle categorie dell'allenamento duro, molto duro e brutalmente duro già descritte in questo capitolo, esiste un tipo di allenamento che può

combinare tutte e tre queste modalità in un *singolo* formato. Può trattarsi di un'eccellente variazione che può impedire che il vostro allenamento si fermi nel solco dell'abitudine. Comunque provate ad abusarne e non arriverete a nient'altro che ad impantanarvi nel superallenamento.

9.64 L'allenamento con fatica cumulativa è un allenamento "di volume" modificato: 6 serie di un numero prefissato di ripetizioni, usando un peso fisso per tutte le 6 serie, con un periodo di riposo della rigida durata di 1 minuto tra serie e serie. I periodi di riposo brevi producono un rapido accumulo di fatica. Dovrebbe essere usato un peso che consenta di raggiungere *né più ne meno* le serie di ripetizioni prefissate. Le prime serie *devono* essere molto meno impegnative delle ultime. Se si usa un peso tale da essere costretti a sforzarsi molto fin da subito, non si raggiungeranno mai tutte le ripetizioni prefissate nelle serie finali dell'esercizio.

9.65 6 serie da 6 ripetizioni è un buon standard da usare per il lavoro con fatica cumulativa. 6 serie bastano sicuramente, mentre un qualunque numero di ripetizioni compreso tra 4 e 10 funzionerà bene per la maggior parte delle persone. Scegliete il numero di ripetizioni che meglio si adatta a voi per quel dato esercizio. Se un numero medio di ripetizioni è molto impegnativo, un numero elevato è brutalmente difficile. Prima di provare un numero di ripetizioni elevato per un qualsiasi esercizio usando l'allenamento con accumulo di fatica, è meglio trascorrere un paio di mesi usando un numero di ripetizioni medio.

9.66 Scegliere un peso pari approssimativamente al 70% del proprio record al momento sul numero di ripetizioni stabilito. Alcune persone potrebbero essere in grado di usare un po' più del 70% di tale peso mentre per altre sarà necessario usarne meno. Si imparerà con l'esperienza quel che si adatta meglio e la percentuale può variare tra i diversi esercizi.

9.67 Tenete l'orologio al polso, state di fronte a un orologio a muro mentre vi allenate o fatevi tenere il tempo da un assistente. Usando 6 ripetizioni come nell'esempio, eseguite una serie con movimenti perfettamente controllati. Dopo la sesta ripetizione anche se si riuscirebbe a fare di più volendo, rimettere giù il peso e controllare i secondi sull'orologio, facendo esattamente 60 secondi di pausa prima di eseguire la prima ripetizione della seconda serie. Se sono necessari alcuni secondi per mettersi in posizione per la serie, come ad esempio nello squat, occorre allora cominciare a mettersi in posizione qualche secondo prima della fine dei 60 secondi.

9.68 Eseguite la seconda serie di sei ripetizioni e poi rimettete a terra il peso. La seconda serie sarà sentita meno facile della prima, ma dovrebbe comunque essere molto tranquilla. Di nuovo, riposare esattamente 60 secondi prima di

eseguire la prima ripetizione della serie successiva (la terza). Ora comincerete a percepire un certo accumulo di fatica. Ora dovreste completare tutte e 6 le ripetizioni senza lottare troppo, ma la congestione a livello muscolare dovrebbe essere piuttosto evidente. La quarta serie dovrebbe essere dura e la quinta dovrebbe essere molto dura. Poi la sesta serie dovrebbe essere estremamente dura. Questo è il punto in cui i muscoli saranno affaticati e sarà necessario mettere in gioco tutta la propria determinazione per continuare a concludere le ripetizioni. Questa serie finale *deve* essere estremamente difficile da completare. Se non è così, è necessario usare un po' più di peso nell'allenamento successivo in cui si fa tale esercizio.

9.69 La fatica che si percepisce con questo tipo di allenamento è diversa da quella che producono gli altri tipi di allenamento duro descritti in questo capitolo perché si tratta di *accumulare* di fatica.

9.70 Le primissime volte che si fa questo tipo di allenamento, dando per scontato che si cominci ad allenarsi in modo intenso, si potrebbe andare incontro a un fortissimo indolenzimento muscolare nei giorni successivi ad ogni allenamento. Se si riscontra che l'indolenzimento compare facilmente, intraprendete questo tipo di allenamento con le dovute cautele nel giro di alcune settimane.

9.71 Per gli esercizi che non rappresentano il nucleo portante dovrebbe bastare una sola serie di riscaldamento prima di un gruppo di 6 serie per 6 ripetizioni eseguite come descritto. Due serie di riscaldamento saranno necessarie probabilmente solo negli esercizi che formano il nucleo portante.

9.72 Perché impiegare 6 serie con un peso moderato per raggiungere la quasi totale incapacità muscolare quando si potrebbe raggiungere l'incapacità in una sola serie usando più peso? Risposta: per stimolare i muscoli in un modo diverso.

9.73 Adesso avete quattro modi diversi in cui allenare le serie: duro, molto duro, brutalmente duro e attraverso la fatica cumulativa. E se vogliamo includerci anche l'allenamento fino all'incapacità eccentrica i modi sono cinque. Tutti possono funzionare, ma non ugualmente bene per tutti i praticanti. Con il tempo potrete ottenere ottimi risultati con tutti e quattro i metodi e impiegarli tutti per mantenere una varietà produttiva nel vostro allenamento. Attraverso l'esperienza scoprirete quali stili funzionano meglio per voi. Potrete scoprire che diversi segmenti corporei o esercizi rispondono meglio di altri a un medesimo stile di allenamento.

9.74 L'allenamento con fatica cumulativa si adatta bene principalmente a una crescita muscolare a breve termine che non a un guadagno di forza assoluta. Per trasformare i guadagni di forza derivanti dall'allenamento con fatica cumulativa in incrementi di forza assoluti, ritornare al proprio allenamento regolare per un

periodo sufficientemente lungo per costruire nuovi record personali di carico.

9.75 Quando si registrano le serie dell'allenamento con fatica cumulativa nel proprio diario di allenamento, non è necessario registrare ogni serie individualmente come si farebbe con altri tipi di allenamento. Quel che importa è l'intero gruppo di serie. La sola serie nella quale si potrebbe essere a rischio di non completare le ripetizioni prefissate è la sesta. Se la quinta serie è seriamente a rischio, si sta usando troppo peso. Come esempio, riportate sul registro "60 kg, 6 × 6". Se non completate la serie finale, allora riportate, secondo il nostro esempio, "60 kg, 5 × 6 +5", vale a dire 5 serie di 6 ripetizioni e una serie finale di 5 ripetizioni. Poi, la volta successiva mettetecela tutta al fine di completare l'intera serie di 6 × 6.

9.76 Ogni qual volta si riescono a fare tutte le 6 serie con le ripetizioni prefissate, incrementare il carico con pesi *molto leggeri* la volta successiva. Idealmente bisognerebbe strutturare la progressione dei pesi in maniera che ci si debba sforzare al massimo per completare le ultime due serie, specialmente la sesta, ma riuscendo comunque a raggiungere sempre la quota completa di ripetizioni. Il concetto finale, come sempre, è progressione del carico con buona forma di esecuzione.

9.77 Ecco alcune indicazioni pratiche per far sì che l'allenamento con fatica cumulativa funzioni per voi:

a. Provate innanzitutto solo con un esercizio mono-articolare, per esempio il curl per bicipiti o il sollevamento sulle punte dei piedi. Misurate accuratamente la circonferenza muscolare in questione. Poi, una volta a settimana, o tre volte ogni due settimane, allenatevi nell'esercizio prestabilito esattamente come descritto sopra. Dopo due mesi, misurate di nuovo la circonferenza del muscolo. Se siete cresciuti, anche solo di poco, vuol dire che avete una tecnica che per voi funziona. Se non siete cresciuti, dando per scontato che vi siate allenati secondo le direttive fornite e soddisfacendo completamente ai fattori di recupero, allora è meglio abbandonare l'esperimento alla fase di raccolta delle informazioni.

b. Se il test è andato bene, prendete in considerazione di usare l'allenamento

Allenarsi più intensamente non produce necessariamente i suoi benefici solo grazie all'aumento dello sforzo. Un fattore che fornisce il suo contributo è che l'allenamento più duro promuove un volume di allenamento ridotto e pertanto una minore possibilità di superallenamento. Troppe serie, persino su un programma abbreviato, porteranno al superallenamento.

con fatica cumulativa su un massimo di due esercizi per routine, ma ruotando i due esercizi che si scelgono. Non appena i guadagni si esauriscono in un dato esercizio, passate a un altro formato di allenamento per tale esercizio e, se volete, selezionate un altro esercizio da fare con l'allenamento a fatica cumulativa. Le sei serie per esercizio di questo tipo di allenamento possono esercitare notevoli richieste sul vostro sistema di recupero, ed è questa la ragione per cui occorre essere prudenti e usare solo uno o due esercizi per routine in questo formato. Se si usa l'allenamento con fatica cumulativa su due esercizi, occorre che solo uno dei due sia un grande esercizio fondamentale. Applicare tale allenamento a due esercizi del nucleo portante probabilmente creerà superallenamento.

c. Non usate più di 6-8 esercizi totali per routine, con solo 1 o 2 di essi eseguiti con il metodo della fatica cumulativa. Ciò dovrebbe ridurre al minimo il rischio di superallenamento.

d. Perseverate con l'allenamento a fatica cumulativa per ogni esercizio fin quando ci sono dei risultati. Finché riuscite ad aggiungere un po' di peso ogni settimana o due, mantenendo costantemente una buona forma, continuate a farlo.

e. Utilizzate l'allenamento con fatica cumulativa con esercizi che già sono presenti nel vostro programma, per contribuire a ridurre la portata dell'indolenzimento successivo all'allenamento. Anche in questo caso si può comunque rimanere molto indolenziti se si è abituati a eseguire non più di tre serie allenanti per esercizio.

f. Se non volete rinunciare al vostro stile regolare di allenamento che usa i pesi massimali, alternate entrambi i formati nello stesso ciclo. Un giorno allenatevi con i pesi massimali con 2 o 3 serie allenanti e nel giorno in cui allenate di nuovo quell'esercizio usate il metodo della fatica cumulativa.

g. Come con ogni tipo di allenamento intensivo, occorre soddisfare scrupolosamente tutti i fattori connessi al recupero. OB

Si trarranno benefici da questo libro in maniera direttamente proporzionale alla serietà con cui lo si studia, alla completezza della comprensione dei contenuti, alla misura in cui tale comprensione viene interiorizzata e alla risolutezza con cui la si applica.

Prima di pensare che in questo libro manchi qualcosa di importante aspettate per favore di aver letto fino all'ultima pagina.

Senza una buona tecnica di esecuzione degli esercizi, persino un eccellente programma di allenamento fallirà. E non solo questo, ma ci si potrà anche rovinare il fisico.

So che può sembrare assurdo, ma le palestre sono in genere posti orrendi per imparare qualcosa sulla buona tecnica di esecuzione degli esercizi. Occorre avere sufficiente conoscenza in maniera tale da poter diventare gli allenatori di se stessi e assumersi la responsabilità del proprio allenamento. Mettete in pratica ciò che questo libro vi insegna!

Alcuni esercizi del bodybuilding tanto popolari e molto pubblicizzati sono abominevoli, persino se eseguiti con la forma raccomandata. Sono responsabili del fatto che centinaia di migliaia – se non milioni – di persone si sono infortunate e alla fine hanno abbandonato l'allenamento con i pesi. Fate soltanto gli esercizi più sicuri qui raccomandati e potrete allenarvi con sicurezza per tutta la vita.

10. Selezione e tecnica di esecuzione degli esercizi

10.1 Raggiungere i propri obiettivi culturistici, di forza o di fitness si impernia su una base stabile costituita dalla corretta scelta e tecnica di esecuzione degli esercizi. In ordine di importanza, la tecnica di esecuzione viene *prima* della progettazione del programma. A meno che non si conosca *veramente* la maniera in cui allenarsi con un'eccellente tecnica di esecuzione degli esercizi, e la si metta realmente *in pratica,* non hanno davvero importanza i consigli sulla progettazione del programma, sulle attrezzature di allenamento, sulla dieta, sugli integratori, sulla psicologia o su quant'altro. *La tecnica va al primo posto!* In effetti si può avere un ottimo programma di allenamento, la migliore attrezzatura, un perfetto piano nutrizionale, un "calendario" di riposo e sonno ideale e l'atteggiamento mentale più positivo del mondo, ma andrà tutto in gran parte, se non del tutto, sprecato se non si usa una tecnica di esecuzione degli esercizi eccellente.

10.2 Da sola, la scelta degli esercizi può fare la differenza tra il successo o il fallimento in allenamento. E persino se si stanno usando i migliori esercizi, se non si usa la perfetta tecnica per eseguirli non si arriverà da nessuna parte nel proprio allenamento, se non in un pantano di infortuni, frustrazione e fallimento.

10.3 Centinaia di migliaia di persone, se non milioni, sono state costrette ad abbandonare l'allenamento con i pesi a causa di dolori e infortuni dovuti all'impiego di una errata tecnica di allenamento. Il fatto è che, *se effettuato in maniera scorretta,* l'allenamento con i pesi è una delle attività più pericolose esistenti.

10.4 La tecnica di allenamento eccellente è necessaria non solo per evitare gli infortuni. L'impiego di un'ottima forma del movimento è uno dei requisiti essenziali per stimolare la massima velocità possibile di incremento della forza e di sviluppo muscolare.

10.5 In quasi tutte le palestre l'uso di una forma di esecuzione eccellente è l'eccezione, non la regola. Sebbene possa sembrare incredibile, le palestre sono in genere posti orrendi per imparare qualcosa sulla buona tecnica di esecuzione degli esercizi. Occorre avere sufficiente conoscenza in maniera tale da poter diventare gli allenatori di *se stessi* e assumersi la responsabilità del proprio allenamento.

10.6 Pochissime persone praticano un forma davvero corretta poiché quasi nessuno sa veramente cosa sia una buona forma di esecuzione, compresa la maggior parte degli istruttori di palestra e dei *personal trainer*. In effetti, tanta parte dell'istruzione tecnica fornita dagli istruttori di palestra e dagli allenatori personali è così terrificante da risultare assolutamente criminale.

10.7 Non date per scontato che chiunque affermi di essere un allenatore qualificato sappia veramente quel che sta facendo. Filze di lettere che testimoniano le certificazioni di varie organizzazioni, o i diplomi conseguiti, non indicano necessariamente una competenza come allenatore. Vengono commessi dei veri insulti e vengono raccontate delle stupidità da parte di persone che hanno conseguito dei dottorati e da allenatori "autorizzati" dalle varie organizzazioni. State in guardia!

10.8 La tecnica degli esercizi viene presa troppo alla leggera dalla maggior parte delle persone che sollevano pesi. Si ritiene erroneamente che la forma di esecuzione sia semplice, venga imparata rapidamente e sia un fattore secondario rispetto alla progettazione del programma e all'intensità dell'allenamento. Con tale sfrenata ignoranza non è strano che l'istruzione convenzionale sull'allenamento con i pesi faccia tanto danno.

10.9 L'importanza di scelta e tecnica di esecuzione degli esercizi è di portata così enorme che ho dedicato a questi argomenti un intero libro. In questo libro non c'è abbastanza spazio per includere le 214 pagine e le 244 fotografie dell'altro volume. Fate riferimento a TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI per *tutti* i dettagli, passo dopo passo, sul modo in cui perfezionare la tecnica negli esercizi più produttivi e più pratici, per ottenere i massimi risultati senza infortuni. La tecnica di esecuzione degli esercizi deve essere trattata in estremo dettaglio se si desidera comprendere quel che è la buona forma. Elencare qualche punto da ricordare per ogni esercizio non basta. La tecnica degli esercizi è una materia troppo seria per essere trattata brevemente.

Il mito della cattiva sorte

10.10 L'allenamento con i pesi ha dominato la mia vita a partire dal 1973. Ritengo che il bodybuilding e l'allenamento per la forza siano tra le attività più entusiasmanti e soddisfacenti che esistano. Nessuno è desideroso di promuoverle più di me. Ma io non voglio pubblicizzare l'allenamento con in pesi e basta. Io voglio promuovere un allenamento *sicuro, produttivo* e *a lungo termine*.

10.11 A parte certi incidenti strambi, gli infortuni di allenamento non hanno niente a che fare con la sfortuna. Gli infortuni hanno invece a che fare con l'ignoranza, i cattivi consigli e la disattenzione.

10.12 Il mondo dell'allenamento ha sempre messo in secondo piano l'aspetto potenzialmente negativo dell'allenamento con i pesi. Ha presentato inadeguatamente le caratteristiche della tecnica di esecuzione sicura.

10.13 Svolto *nel modo scorretto* l'allenamento con i pesi è una delle attività più pericolose che esistano. Non importa quanto si voglia annacquare la questione, ma l'aspetto del pericolo è sempre presente. Non affermarlo esplicitamente tradisce le masse di praticanti che devono sapere la verità e perpetua l'aspetto pericoloso del mondo dei pesi.

La conoscenza è potere

10.14 In certi ambienti i termini "infortuni" e "forma di esecuzione sicura" sembrano essere parolacce. Alcune persone credono che parlare di infortuni produca paura e negatività. Ma si dovrebbe aver paura di certe tecniche di sollevamento proprio nello stesso modo in cui si dovrebbero temere le conseguenze di fumare o di lanciarsi da un aereo senza paracadute. Ma una comprensione completa della sicurezza dell'allenamento fornisce la positiva sensazione che non ci si infortunerà.

10.15 Ecco quel che in realtà produce negatività: infortunarsi e trarre frustrazione dall'allenamento. Ma come non potrebbe essere nel loro migliore interesse mettere in guardia le persone contro i potenziali pericoli? E come è possibile che non sia di aiuto metterle a conoscenza di un'approfondita istruzione tecnica?

10.16 Sembra che alcune persone pensino che sia necessario dire ben poco sulla tecnica di esercizio. Sembra che pensino che ciò che conta veramente è dire sempre di più su intensità di allenamento, progettazione dei programmi e risultati dei grandi campioni. È come se pensassero che la forma è un aspetto semplice che tutti possono allenare da soli. Ma la buona tecnica non è una questione semplice! Come fa la gente a imparare la tecnica se non viene loro spiegata?

10.17 Poche persone hanno a disposizione una direzione tecnica *ben qualificata*. Quasi tutti coloro che sollevano pesi sono alla mercé dell'atroce istruzione offerta dalla maggior parte delle palestre o dall'inadeguata informazione tecnica fornita dalla maggior parte delle pubblicazioni.

Il circolo macho

10.18 Alcuni allenatori di stile macho promuovono la mentalità *no pain, no gain* [nessun dolore, nessun risultato], fanno i prepotenti con i loro allievi e inculcano in molte persone un odio per l'esercizio fisico che durerà tutta la vita (se si tratta di istruttori scolastici, per esempio), considerano uno smidollato chiunque non si sforzi nel dolore e hanno un atteggiamento "lo *devi* fare" per certi esercizi. Questi allenatori fanno un danno immenso al

mondo dell'allenamento. Certo, avranno i loro successi nell'allenamento, ma tali allenatori fanno il classico errore di dare per scontato che ciò con cui hanno avuto successo i campioni di razza che hanno allenato debba poi essere usato per tutti gli altri. *Solo per il fatto che un esercizio si dimostra produttivo per alcune persone non vuol dire che esso lo sia per chiunque.*

10.19 Nel corso degli anni, un numero enorme di persone ha abbandonato l'allenamento con i pesi perché è rimasto infortunato seguendo le indicazioni degli autori e degli allenatori di mentalità macho. Ma di tutta questa gente non si parla. Si sentono raccontare solo le storie del successo di persone che possono trasgredire le regole e cavarsela comunque, almeno nel breve termine. Ma anche queste persone in genere sono costrette a mettere ordine nelle loro azioni alla fine. Se adesso si segue l'atteggiamento macho "nessun dolore, nessun risultato" lo si rimpiangerà, e più prima che poi.

10.20 Molte persone sostengono una scuola di pensiero "se non fa male, è sicuro" e non considerano i piccoli doloretti come male. Questi doloretti sono irrilevanti e devono essere ignorati, dicono. "Sii uomo! Per ottenere il successo occorre soffrire". Così vengono tollerati questi piccoli dolori che alla fine si trasformano in un grave infortunio. Anche "gli uomini" si fanno male.

10.21 Il solo fatto che un esercizio non faccia male oggi, la settimana successiva o il mese dopo non significa che non ci farà male più avanti. Alcuni esercizi di allenamento con i pesi non producono un infortunio acuto, ma un accumulo di danno che, con il tempo, causerà un grave infortunio. Quindi la teoria "se non fa male, è sicuro" non va bene. Per esempio, per anni ho fatto lo squat con i talloni sollevati, senza apparente danno al momento. Il danno è arrivato dopo.

10.22 Coloro che hanno spiccate doti naturali per l'allenamento non soffrono l'abuso di esercizio come succede a coloro che hanno doti nella media o inferiori allo standard. Ma quasi nessuno accetta di ritenersi un *easy gainer*. E non sto parlando degli elementi eccezionalmente dotati del calibro di Reg Park, Bill Pearl, Sergio Oliva, Mike Mentzer, Lee Haney e Paul Dillett. Sto parlando di persone capaci *senza doping* ma con anni di dedizione e duro allenamento di fare distensione su panca con più di 160 kg e squat con più di 230 kg con un peso corporeo grosso modo di 90 kg. Chiunque riesca a raggiungere questi livelli ha la fortuna di possedere un fisico che risponde all'allenamento *molto* meglio del tipico hard gainer. Magari l'avessi avuto io un fisico così.

10.23 Chi ottiene risultati con un certa facilità deve apprezzare la fortuna di aver ricevuto dalla natura delle buone doti genetiche per costruire forza e muscoli; tali doti hanno conferito a queste persone un corpo più *robusto* della persona tipica. *Una minoranza di persone non si infortuna facilmente.* Ma è tale minoranza ad avere un'influenza così potente nell'educare il mondo degli allenamenti. Dal momento che il loro organismo è così robusto, molti di loro sono decisamente inconsapevoli che certe pratiche possono far sì che individui meno robusti possano infortunarsi.

10.24 Chi ha doti naturali al di sopra della media quasi sempre non riesce a comprendere cosa succede per l'altra tipologia di persone, sebbene alcuni non ci riescano in maniera molto più meschina di altri. Comunque, esiste qualcuno di questi allenatori che conosce veramente come stanno le cose poiché ha lavorato con molti hard gainer tipici *comprendendone i problemi.*

Gli infortuni nascono dall'ignoranza

10.25 Non c'era nulla di "sfortunato" negli infortuni che ho subìto. Ho avuto i miei infortuni poiché impiegavo una pessima forma di esecuzione in buoni esercizi e impiegavo alcuni esercizi che sono cattivi indipendentemente da come li si esegue. *Tutti gli infortuni di allenamento che ho subito erano evitabili.*

10.26 Mi sono infortunato perché ero tanto impegnato nell'allenarmi duramente: avevo quell'entusiasmo che avrebbe reso orgogliosi anche gli allenatori più duri e inflessibili. Sono un pieno sostenitore dell'intensità in allenamento; ma innanzitutto sono a favore di una forma di esecuzione corretta e sicura per la salute, poiché l'intensità a tutta è devastante quando viene associata a una cattiva tecnica di esecuzione e/o a esercizi dannosi.

10.27 Una buona tecnica di esecuzione e una scelta oculata degli esercizi rappresentano la priorità in maniera così evidente se solo ci si pensa con un po' di attenzione. Non dovrebbe essere necessario dover giustificare questa applicazione.

L'approccio prudente

10.28 Per quanto riguarda gli esercizi che raccomando e sconsiglio sono più prudente della maggior parte degli allenatori e degli scrittori. Il mondo dell'allenamento, in generale, non ha un atteggiamento prudente. Prendete in considerazione tutte le distorsioni dell'esercizio che sono state promosse nel corso degli anni.

10.29 Non sono la prima persona a criticare specifici esercizi. Il dottor Ken Leistner critica da decenni lo slancio di potenza e, come me, non è certo un entusiasta sostenitore dell'esercizio del "buon giorno", del lento dietro, dell'hack squat o dei rematori con bilanciere o barra a T senza appoggio per il petto. Il dottor Keith Hartman, Dick Conner, Dave Maurice e Rich Rydin hanno fatto notare i pericoli dello squat con i talloni rialzati su uno spessore. Tutti questi suggerimenti, e molti altri argomenti relativi alla salute, sono stati pubblicati sulla rivista HARDGAINER.

10.30 Se esistessero solo esercizi rischiosi, e si trattasse di fare quelli o niente, allora magari si potrebbe anche prendere in considerazione di usarli. Ma il fatto è che gli esercizi rischiosi non offrono nulla di positivo che gli esercizi alternativi intrinsecamente più sicuri non possano fornire. E allora perché rischiare con gli esercizi pericolosi?

10.31 Promuovo il valore dei grandi esercizi fondamentali, sulla stampa, sin dal 1981. Sono uno dei più fedeli sostenitori dello squat e dello stacco da terra. Ma ciò in cui sono diverso dalla maggior parte di coloro che valorizzano tali esercizi è che io non faccio una "pubblicità a scatola chiusa". Eseguiti in maniera scorretta, o da persone che non hanno la struttura fisica adatta ad allenarsi su di essi con intensità, lo squat e lo stacco da terra sono tra gli esercizi più pericolosi che esistano.

10.32 Il mio impegno per sostenere questi esercizi è tale che nel libro TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI ho dedicato 24 pagine alle varianti dello stacco da terra e 16 pagine allo squat. Il mio sostegno a favore di tali esercizi non è solo retorico.

Scelta degli esercizi

10.33 I 48 esercizi illustrati dettagliatamente nel libro TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI possono essere suddivisi in due categorie: esercizi multiarticolari fondamentali e esercizi accessori importanti. È da questi 48 movimenti che bisognerebbe selezionare gli esercizi per ciascun programma di allenamento che si progetta. Si deve scegliere con prudenza dall'elenco, rimanendo fedeli ai principi dell'allenamento abbreviato con i fondamentali al primo posto. Se non si riesce a costruire un fisico notevole scegliendo tra questi esercizi non si sarà in grado di costruire un fisico impressionante scegliendo da un qualunque altro insieme di esercizi. In tal caso non sarebbe l'esercizio a limitarvi, ma quel che fate con gli esercizi, vale a dire la progettazione del programma, il livello di sforzo e lo schema di progressione che si stanno usando.

10.34 Rimanete nell'ambito delle forme di esercizio sicure descritte in TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI, abbiate cura delle vostre articolazioni e sarete allora in grado di allenarvi costantemente nel lungo termine. Essere in grado di allenarsi costantemente nel lungo periodo dovrebbe rappresentare la priorità, poiché senza essere in grado di farlo non svilupperete mai appieno le vostre potenzialità di fisico e di forza.

10.35 Ma, per quanto possa essere cruciale la forma di esecuzione, affinché essa produca buoni risultati, deve essere accompagnata dalla progettazione di ottima qualità di un programma di allenamento. Se si va in superallenamento, anche impiegando una buona tecnica di esecuzione, ci si può fare comunque male. Lo scopo principale di questo libro è di insegnare come progettare programmi di allenamento sani e produttivi.

Esercizi multiarticolari fondamentali

10.36 In corsivo tra parentesi i principali muscoli allenati da ciascun esercizio.

1. squat
(*quadricipiti, adduttori delle cosce, glutei, lunghissimi del dorso*)
2. stacco da terra (a gambe piegate)
(*lunghissimi del dorso, glutei, parte anteriore e posteriore delle cosce, gran dorsali, parte alta della schiena, avambracci*)
3. stacco da terra con Trap Bar
(*lunghissimi del dorso, glutei, parte anteriore e posteriore delle cosce, dorsali, parte alta della schiena, avambracci*)
4. mezzo stacco
(*lunghissimi del dorso, gran dorsali, parte alta della schiena, avambracci*)
5. stacco da terra a gambe tese
(*lunghissimi del dorso, flessori e adduttori della coscia, glutei, gran dorsali, parte alta della schiena, avambracci*)
6. stacco in posizione sumo
(*lunghissimi del dorso, glutei, parte anteriore e posteriore delle cosce, gran dorsali, parte alta della schiena, avambracci*)
7. leg press
(*quadricipiti, glutei, adduttori e muscoli posteriori delle cosce*)
8. distensione su panca
(*pettorali, deltoidi, tricipiti*)
9. distensione su panca con manubri
(*pettorali, deltoidi, tricipiti*)
10. flessione alle parallele
(*pettorali, tricipiti, deltoidi, gran dorsali*)
11. trazione alla lat machine
(*gran dorsali, parte alta della schiena, pettorali, bicipiti, brachiali, avambracci*)
12. trazione alla sbarra (pronazione/supinazione)
(*gran dorsali, bicipiti, brachiali, pettorali, parte alta della schiena, parete addominale, avambracci*)
13. macchina per il pullover
(*gran dorsali, pettorali, tricipiti, parete addominale*)
14. rematore prono
(*gran dorsali, parte alta della schiena, bicipiti, brachiali, deltoidi posteriori, avambracci*)
15. distensione sopra la testa
(*deltoidi, tricipiti, trapezi*)
16. distensione sopra la testa con manubri
(*deltoidi, tricipiti, trapezi*)

17. movimento finale di blocco sopra la testa
    (*deltoidi, tricipiti, trapezi*)
18. distensione su panca inclinata/distensioni inclinate
    (*pettorali, deltoidi, tricipiti*)
19. scrollata con petto appoggiato su panca inclinata
    (*trapezi e tutta la parte alta della schiena, deltoidi, avambracci*)
20. scrollata in posizione eretta
    (*trapezi, deltoidi, avambracci*)
21. scrollata alla macchina per polpacci
    (*trapezi, deltoidi, avambracci*)
22. rematore al pulley
    (*gran dorsali, parte alta della schiena, bicipiti, brachiali, deltoidi posteriori*)
23. sollevamento a cavalcioni modificato (con perno da sovraccarico e impugnatura)
    (*lunghissimi del dorso, glutei, parte anteriore e posteriore della coscia, gran dorsali, parte superiore della schiena, avambracci*)
24. distensione su panca declinata
    (*pettorali, deltoidi, tricipiti*)
25. distensione su panca a presa stretta
    (*tricipiti, deltoidi, pettorali*)
26. rematore con manubrio
    (*gran dorsali, parte alta della schiena, bicipiti, brachiali, deltoidi posteriori, avambracci*)
27. flessione laterale del busto
    (*lunghissimi del dorso, quadrato dei lombi, parete addominale*)

Esercizi accessori

10.37 In corsivo tra parentesi i principali muscoli allenati da ciascun esercizio.

1. scrollata su panca
   (*pettorali, deltoidi, trapezi*)
2. pullover "respiratorio"
   (*per l'allargamento della cassa toracica*)
3. estensione della schiena
   (*glutei, strutture dell'area lombosacrale, muscoli posteriori e adduttori della coscia*)

Se non si riesce a costruire un fisico notevole scegliendo tra questi esercizi, non si sarà in grado di costruire un fisico impressionante scegliendo da un qualunque altro insieme di esercizi. In tal caso non sarebbe l'esercizio a limitarvi, ma quel che fate con gli esercizi, vale a dire la progettazione del programma, il livello di sforzo e lo schema di progressione che si stanno usando.

4. estensione inversa della schiena
   (*glutei, strutture dell'area lombosacrale, muscoli posteriori e adduttori della coscia*)
5. sollevamento del busto con contrazione addominale
   (*parete addominale, specie il retto dell'addome*)
6. crunch inverso
   (*parete addominale, specie il retto dell'addome*)
7. crunch addominale al pulley alto
   (*parete addominale, specie il retto dell'addome*)
8. vari tipi di sollevamento sulle punte dei piedi
   (*gastrocnemio, soleo*)
9. curl per bicipiti con bilanciere
   (*bicipiti, brachiali, avambracci*)
10. curl per bicipiti con manubri
    (*bicipiti, brachiali, avambracci*)
11. curl per bicipiti con movimento di supinazione
    (*bicipiti, brachiali, avambracci*)
12. estensioni delle dita
    (*muscoli estensori delle dita*)
13. allenamento alla macchina per la presa
    (*avambracci, muscoli delle dita*)
14. flessione del polso con barra impugnata da un lato
    (*avambracci*)
15. aperture a L
    (*rotatori esterni delle spalle, deltoidi posteriori*)
16. allenamento per il collo
    (*muscolatura del collo*)
17. sollevamento con presa a pizzicotto
    (*avambracci, muscoli delle dita*)
18. presa con barra spessa
    (*muscoli delle dita – specie con una barra molto spessa, avambracci*)
19. allenamento con il rullo per i polsi
    (*avambracci*)
20. tirata Rader per il torace
    (*per l'allargamento della cassa toracica*)
21. estensione/spinta in basso ai cavi
    (*tricipiti*)

Le illustrazioni anatomiche al termine del Capitolo 1 mostrano i principali muscoli del corpo. I gruppi muscolari sono suddivisi nelle loro parti costituenti.

10.38 Mentre certi esercizi possono essere chiaramente definiti come "fondamentali" o "accessori", alcuni (p.e. la flessione laterale del busto) potrebbero essere collocati in entrambe le categorie, a seconda del valore ad essi attribuito dalle singole persone. Non datevi pensiero sul gruppo in cui un

particolare esercizio "incerto" è stato sistemato.

10.39 Con poche eccezioni, gli esercizi che non sono compresi negli elenchi riportati sopra o sono pericolosi, o offrono dei benefici minimi o nulli per il 99% dei praticanti – per esempio la miriade di esercizi di isolamento usati per l'allenamento dei dettagli che risultano importanti solo per l'élite agonistica del bodybuilding –, o richiedono macchinari che non sono facilmente disponibili, oppure sono così impegnativi a livello tecnico che è necessario avere un controllo continuo e attento da parte di un allenatore esperto. L'allenamento per la presa è un'eccezione a questa generalizzazione.

Macchine e pesi liberi

10.40 Se non si è in grado di eseguire con sicurezza un esercizio raccomandato usando i pesi liberi, ma se ne può eseguire con sicurezza una versione alla macchina, usare la macchina. Ma se si è in grado di eseguire con sicurezza e produttività *sia* l'esercizio con i pesi liberi *che* la sua versione alla macchina, è molto meglio usare la versione con pesi liberi. I pesi liberi coinvolgono più muscolatura che gli esercizi alle macchine, poiché vengono interessati a un livello maggiore i muscoli stabilizzatori. Inoltre i pesi liberi in genere permettono una maggiore libertà di regolare la posizione dei piedi e/o la presa al fine di modificare la forma affinché si adatti all'individuo. Le macchine, di solito, sono molto più restrittive. Alcune sono così restrittive che, con il tempo, finiscono per danneggiare chi le utilizza. Ma una buona macchina usata correttamente può aprire nuovi orizzonti per alcune persone: per esempio la Tru-Squat può consentire a una persona che non può fare squat con il bilanciere in tutta sicurezza di fare comunque squat in maniera intensa.

10.41 Ci sono inconvenienti nell'usare le macchine, così come ci sono inconvenienti a usare i pesi liberi. Parlando in generale, comunque, i pesi liberi sono attrezzi migliori delle macchine, oltre a essere meno costosi e più versatili. Ma l'aspetto essenziale è sempre la sicurezza. La decisione su quale tipo di attrezzatura usare dovrebbe basarsi su quella che *permette* a ciascuno di spingersi al limite con la massima sicurezza per la salute.

I fondamentali di un'eccellente forma di esecuzione

10.42 Ecco sei basi di una tecnica di esecuzione di alto livello:

a. Prima di poter applicare la buona forma di esecuzione è innanzitutto necessario sapere in che cosa consiste la buona tecnica degli esercizi. Per favore, studiatevi TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI molto attentamente. Questo libro tratta esaurientemente tutti gli esercizi principali e accessori appena elencati.

b. Prima di una serie, ripassare mentalmente la corretta forma di esecuzione che è necessario usare.

c. Non buttarsi a capofitto in una serie afferrando il bilanciere e rendendosi conto dopo la prima ripetizione di avere una presa squilibrata, di avere i piedi in posizione sbagliata o di essere sbilenchi sulla panca. Posizionarsi perfettamente per ogni serie che si effettua.

d. Essere al 100% concentrati e attenti quando ci si allena, sempre! Non essere mai troppo sicuri di sé o sbadati.

e. Per ogni serie allenante usare solo il peso che consente di completare *appena* le ripetizioni prefissate con buona forma di esecuzione. La maggior parte dei praticanti impiega più peso di quello che può sostenere in maniera corretta. Ciò porta al *cheating* e alla perdita di controllo e rende l'infortunio inevitabile, più prima che poi.

f. Il peso va sollevato, non lanciato; e abbassato, non lasciato cadere. Usare sempre il controllo. Eseguire regolarmente il "test della pausa".

Il test della pausa

10.43 La maggior parte dei praticanti solleva e abbassa il carico troppo velocemente. Quando si eseguono gli esercizi elencati in questo libro bisognerebbe essere in grado di fermarli in ogni momento, tener brevemente fermo il peso e poi continuare. In una serie intensiva non sarete probabilmente in grado di fare la pausa *e* arrivare al numero di ripetizioni prefissato, a seconda della ripetizione sulla quale si fa la pausa. L'idea è che ci si *potrebbe* fermare come dimostrazione di controllo. Eseguire il test della pausa di quando in quando, a intervalli di qualche settimana, per rendersi conto del proprio controllo.

10.44 Più una data serie è intensa e più le ripetizioni diventano dure, più è importante che si faccia attenzione alla porzione negativa (ovvero di abbassamento) di ciascuna ripetizione. Se si abbassa il bilanciere leggermente fuori dal corretto andamento si rimarrà fuori dal corretto andamento anche durante la porzione positiva (ovvero di sollevamento) e si rischierà di non riuscire a fare la ripetizione successiva e/o di farsi male

Lo squat

10.45 Lo squat è *potenzialmente* il singolo esercizio più produttivo che si possa fare *a patto che lo si possa eseguire in maniera sicura e progressiva*. Più efficacemente si fa lo squat, maggiori sono i potenziali benefici che se ne possono trarre. L'efficacia con cui si può fare squat è principalmente in relazione alle lunghezze relative di torso e gambe e di femore e tibia. Sebbene alcune persone abbiano una biomeccanica molto più adatta allo squat di altre, la

maggior parte delle persone può fare squat sufficientemente bene da ottenere notevoli benefici dall'esercizio, *a patto di aver imparato perfettamente la tecnica per lo squat*. Qualsiasi siano le proporzioni strutturali che si sono ereditate, quelle rimangono e non possono essere cambiate. Non preoccupatevi del fatto che alcune persone possono fare squat in maniera più efficace di voi e ottenere più benefici. Quel che dovrebbe interessarvi di più è di imparare come sfruttare al massimo lo squat nel vostro caso specifico.

10.46 Lo squat non ha una reputazione leggendaria senza un reale motivo. A patto che non si sia nell'impossibilità di eseguirlo a causa di infortuni o serie limitazioni strutturali, bisognerebbe fare squat duramente e con costanza. La sola aggiunta di uno squat intenso una sola volta a settimana può trasformare un programma di allenamento altrimenti improduttivo in uno fruttuoso. *Lo squat è veramente un esercizio eccezionale.*

10.47 Lo squat ha acquisito la sua reputazione per due principali ragioni. Primo: lo squat è semplicemente un esercizio super produttivo. Secondo: è possibile fare squat in quasi ogni palestra. L'esercizio è di quelli universali e molti praticanti hanno scoperto in prima persona i suoi grandi benefici.

10.48 Uno dei progetti connessi all'allenamento più importanti che ci si possano prefiggere è di imparare a eseguire lo squat alla perfezione. Con un miglioramento della comprensione della forma di esecuzione tutti possono fare squat in maniera più efficace. Persino se pensate di non essere troppo adatti allo squat, dopo aver veramente perfezionato la forma di esecuzione dello squat potrete essere in grado di fare l'esercizio in maniera molto più efficace e produttiva di quel che ritenevate. *Non arrendetevi con lo squat a causa delle difficoltà iniziali.* In TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI ho dedicato sedici pagine allo squat, trattando la tecnica in maniera molto approfondita.

10.49 Avere una perfetta padronanza dello squat e poi farlo in maniera intensa e progressiva su base costante è la scintilla per risultati positivi nel bodybuilding e nell'allenamento della forza. Non perdete la possibilità di sfruttare questo meraviglioso esercizio. Per quanto possa essere duro lo squat intenso, imparate ad amare l'esercizio. È perché è così impegnativo che l'esercizio è tanto produttivo. Ma siate sicuri di sperimentare il giusto tipo di difficoltà. Il dolore e l'infortunio non vanno bene. La forma impeccabile è un imperativo.

10.50 Alcune persone effettivamente non possono fare lo squat bene. Ciò in genere è dovuto a problemi derivanti da un infortunio o a limitazioni strutturali. Una persona alta, con, in proporzione, gambe lunghe e tronco corto, avrà sempre dei problemi nello squat e magari fino al punto di non poter mai ottenere nessuno dei benefici potenziali dell'esercizio. Per una minoranza di persone

lo squat con il bilanciere è un esercizio molto rischioso che dovrebbe essere evitato. Tali persone hanno la necessità di ricercare un'alternativa allo squat. La leg extension non risolverà il problema. C'è bisogno di un esercizio multiarticolare.

10.51 La macchina Tru-Squat sostituisce in maniera eccellente lo squat con bilanciere, persino per le persone che non possono fare squat in maniera sicura e dura usando un bilanciere. Ma le macchine Tru-Squat sono poco diffuse. La Tru-Squat è una macchina di elevata tecnologia, molto costosa [negli USA, più di 2000 $] e può essere trovata solo in pochissime palestre. Se ne avete una a disposizione, o se potete permettervi di comprarne una tutta per voi, sfruttatela appieno.

10.52 Sebbene la leg press non possa mai essere equivalente allo squat, se non si può fare lo squat, il paragone non si pone. Ma la leg press deve essere integrata con una variante dello stacco, poiché la leg press non coinvolge la bassa schiena nella maniera sostanziale in cui lo fa lo squat.

Lo stacco da terra con la Trap Bar

10.53 Se non si può fare squat in maniera sicura per la salute e produttiva usando un bilanciere e non si dispone della Tru-Squat o di una buona leg press, che si può fare? Provare lo stacco da terra con la Trap Bar.

10.54 Non si deve considerare lo stacco con Trap Bar solo come alternativa allo squat con bilanciere. È un esercizio eccezionale di per sé. Una qualche forma di stacco da terra dovrebbe essere parte essenziale di ogni programma. Ma non deve necessariamente essere lo stacco con Trap Bar (a gambe piegate). Può essere lo stacco a gambe tese con un bilanciere dritto o la Trap Bar, o potrebbe essere lo stacco sumo con bilanciere dritto, lo stacco convenzionale con bilanciere dritto o il mezzo stacco. Molte persone trovano lo stacco sumo un esercizio più sicuro e produttivo dello stacco da terra convenzionale con bilanciere dritto se non è disponibile la Trap Bar. Per lo stacco da terra a gambe piegate la Trap Bar è una scelta di livello superiore: fa lavorare intensamente moltissima muscolatura *e* riduce lo stress a carico della bassa schiena. Dal momento che coinvolge così pesantemente le cosce, è più giusto chiamarlo *squat*-stacco con la Trap Bar. Comunque va fatta un'importante precisazione. Se è necessario impiegare una posizione con i piedi relativamente larghi – per comodità o prevenzione di problemi alle ginocchia – potrebbe essere impossibile utilizzare la Trap Bar in tutta sicurezza poiché le prese fisse limitano l'ampiezza della posizione delle gambe.

10.55 Sebbene lo squat possa essere fatto in quasi ogni palestra, lo stacco con Trap Bar richiede una speciale barra a forma di rombo che poche palestre possiedono, nonostante il suo costo relativamente limitato [negli USA, circa 200 $]. La Trap Bar dovrebbe essere un attrezzo necessario per tutte le

palestre. È uno strumento di allenamento meraviglioso, molto più valido e meno costoso di tante attrezzature che la maggior parte delle palestre considera essenziali, ma che in realtà o sono inutili, o sono chiaramente pericolose per il fisico oppure, quando va bene, hanno un'utilità marginale.

10.56 Pochissime persone hanno fatto l'esperienza degli incredibili benefici dello stacco con Trap Bar. Ciò è dovuto semplicemente al fatto che tale esercizio è un'innovazione recente e che le Trap Bar sono ancora poco diffuse.

10.57 Lo stacco con Trap Bar è equivalente allo squat per molti hard gainer. E per alcuni praticanti può essere un esercizio anche più produttivo. In effetti ha la possibilità di essere l'esercizio produttivo *al numero uno* per molte persone con doti naturali nella media.

10.58 È tassativo conoscere la tecnica per fare stacco in maniera sicura e corretta in tutte le sue varianti. Diversamente, ci si infortunerà e non si sarà mai in grado di trarre profitto dallo stacco da terra. Fare riferimento a TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI per sapere come eseguire tutte le varianti importanti dello stacco da terra.

10.59 Gli easy gainer spesso hanno un "fisico da squat": una struttura mesomorfa con gambe e braccia relativamente corte rispetto al torso. Questa struttura con il petto "a barile" è anche estremamente adatta per la distensione su panca. Gli hard gainer hanno spesso un "fisico da stacco": gambe e braccia relativamente lunghe rispetto al torso. Gli hard gainer non hanno la struttura mesomorfa che si associa in genere a un fisico che risponde bene all'allenamento, ma alcuni hard gainer hanno le proporzioni strutturali adatte a una pratica efficace dello stacco da terra.

10.60 In ogni tipo di stacco da terra a gambe piegate con la Trap Bar esistono alcuni grandi vantaggi rispetto allo squat:

a. La barra viene tenuta in basso invece che precariamente vicina alla parte superiore della colonna vertebrale come nello squat e pertanto non c'è un bilanciere che si trova a esercitare il suo peso da sopra.

La Trap Bar non è eccezionale solo per molte persone che non fanno squat bene con un bilanciere sopra le spalle. Può risultare eccezionale anche per le persone che fanno bene lo squat ma magari non fanno bene lo stacco da terra con il bilanciere dritto a causa dei loro leveraggi più adatti allo squat. *Occorre però fare molta attenzione al fatto che con la Trap Bar non può essere usata una posizione larga delle gambe, il che potrebbe impedirne l'uso ai praticanti che hanno bisogno di impiegare una posizione larga.*

b. È più facile mantenere una corretta forma di esecuzione perché lo stacco è tecnicamente meno impegnativo dello squat.

c. Non sono indispensabili degli assistenti.

d. Non sono necessari supporti da squat, power rack o barre di sicurezza.

e. L'esercizio viene eseguito facilmente a partire da un punto fermo nella parte inferiore del movimento.

10.61 Confrontando lo stesso livello di abbassamento delle anche si potrebbe addirittura scoprire che lo stacco con Trap Bar fa lavorare le cosce *più* dello squat. Nello stacco con la Trap Bar non è necessario discendere finché le cosce sono parallele al suolo per poter ottenere un effetto analogo a quello dello squat con cosce parallele al suolo. L'effetto sulle cosce di quest'ultimo esercizio può essere prodotto dallo stacco con Trap Bar arrivando nella fase di discesa *al di sopra* della posizione con le cosce parallele al suolo. Alcune persone, a causa della loro struttura corporea, non ottengono molto sviluppo delle cosce dallo squat parallelo.

10.62 Conoscevo gran parte dei benefici della Trap Bar in teoria per tanti anni, ma solo quando ho usato veramente questa gemma a forma di rombo tutti questi benefici sono diventati reali. Progettata da un uomo che era afflitto da problemi alla schiena (Al Gerard), è fatta su misura per gli hard gainer che non riescono a fare squat con la stessa efficienza con cui fanno stacco da terra.

10.63 Ma la Trap Bar fornirà dei benefici a ogni tipo di praticante. Essa riduce lo stress sulla colonna vertebrale rispetto a quello di uno stacco da terra con il bilanciere dritto, pone le braccia in una posizione più efficiente e pertanto consente a chi la utilizza di ottenere il massimo dallo stacco da terra mantenendo al minimo i problemi di tecnica.

Leg press

10.64 Ci sono almeno quattro modi in cui considerare la leg press:

a. Come uno dei grandi esercizi multiarticolari in se stesso, indipendentemente dal fatto che si esegua lo squat bene o male.

b. Come alternativa allo squat quando si sente il bisogno di prendersi un periodo in cui non fare quell'esercizio.

c. Come esercizio sostitutivo per le persone che hanno leveraggi inadatti per lo squat con bilanciere i quali rendono quest'ultimo esercizio un movimento produttivo solo marginalmente se non addirittura pericoloso.

Questo gruppo include le persone molto alte e quelle di statura media ma con gambe proporzionalmente lunghe e torso corto. È probabile che questo gruppo sia anche molto più adatto allo stacco che allo squat, rendendo così lo stacco e la leg press un'accoppiata eccellente.

d. Come esercizio sostitutivo dello squat quando quest'ultimo non possa essere più eseguito a causa delle limitazioni derivanti da infortuni alla bassa schiena e/o alle ginocchia.

10.65 La condizione fondamentale in tutti questi casi è che la leg press sia eseguita in maniera sicura e produttiva su una macchina che sia adatta a chi la usa.

10.66 Almeno in certi ambiti, la leg press ha assunto una connotazione negativa di essere adatta solo ai rammolliti, per coloro che non hanno il fegato per fare squat. In parte questo atteggiamento proviene dalla fazione del "bisogna fare squat". Qualsiasi esercizio scelto come alternativa allo squat, nella visione di questo gruppo, è definita come eresia e pretesto per evitare il vero lavoro dello squat. Anch'io ho aderito a tale fazione, e guardavo alla leg press con disprezzo.

10.67 Con la maturità e l'esperienza sono arrivato a vedere la leg press in una luce più giusta. Sono fortemente a favore dello squat *e* della leg press, *a patto che entrambi gli esercizi possano essere fatti in sicurezza e progressione*. Se si può fare squat in maniera sicura e progressiva allora bisognerebbe farlo, non necessariamente in ogni ciclo di allenamento ma certamente nella maggior parte di essi. Supponendo che si possano fare lo squat e la leg press con uguale sicurezza, lo squat è certamente il più produttivo dei due. Ma molte persone non possono fare squat e leg press con uguale sicurezza.

10.68 Non avrei dovuto avere la cieca devozione allo squat che mi ha allontanato da una seria pratica della leg press e delle variazioni dello stacco da terra. In retrospettiva, avrei dovuto concentrarmi su un paio di esercizi differenti da ciclo a ciclo, per esempio squat e stacco da terra a gambe tese, leg press e stacco con Trap Bar, squat e stacco sumo. Quando il recupero e le energie per allenarsi erano molto alte avrei dovuto allenare persino squat, leg press e stacco a gambe tese nello stesso ciclo. Il mio scopo avrebbe dovuto essere di sfruttare appieno il grandioso potenziale di squat, stacco, stacco a gambe tese *e* leg press, non solo uno o due di essi. Vi esorto a farlo, se possibile.

10.69 La leg press è tecnicamente un esercizio molto più semplice dello squat. A causa di questa caratteristica è più facile allenarsi al massimo sulla leg press che non sullo squat. È più facile mantenere una buona forma mentre si esegue l'esercizio di leg press all'incapacità muscolare che mentre si fa squat all'incapacità muscolare. È un grande vantaggio.

10.70 Eliminando il coinvolgimento della bassa schiena, *a patto che si impieghi una buona forma di esecuzione*, la leg press consente di allenare cosce e glutei al limite senza chiamare in causa la bassa schiena se non per la stabilizzazione. Ciò è ottimo per le persone la cui area lombosacrale, quando fanno lo squat, raggiunge l'incapacità muscolare prima delle gambe. Con certe macchine, a causa del controllo che è possibile avere sulla profondità dell'escursione e sulla posizione dei piedi, lo stress sulle ginocchia può essere notevolmente alleggerito nella leg press rispetto allo squat, consentendo così alle persone con limitazioni alle ginocchia di fare un lavoro duro per le cosce e i glutei.

10.71 Non considerate la leg press come un pretesto per non fare squat, o come un esercizio "da ultima spiaggia" solo se ci si infortuna e non si può fare squat. Consideratelo buono di per sé. Non aspettate un infortunio che vi limiti o impedisca la pratica dello squat e dello stacco da terra prima di sfruttare la leg press. Pagate i vostri tributi su questo esercizio senza aspettare un momento particolare e scoprirete che può mettere massa sulle cosce. E non solo, ma può aiutare a incrementare il potenziale allo squat e allo stacco a causa del suo valore di assistenza a questi due grandi movimenti.

10.72 Ma per ripetere un punto molto importante, in un confronto diretto, e supponendo che si possano eseguire entrambi gli esercizi in maniera sana e intensa, lo squat *è* un esercizio superiore alla leg press: non c'è dubbio. Anche lo stacco con Trap Bar è superiore alla leg press. Ma se non si riesce a fare lo squat o lo stacco con Trap Bar per bene, nonostante si siano ricercate tutte le possibili modificazioni di forma, i paragoni non hanno senso.

L'effetto metabolico

10.73 Gli effetti benefici di squat e stacco da terra non provengono solo dall'allenamento localizzato di certi muscoli, per quanto esso sia molto importante. C'è un effetto metabolico che aiuta a incrementare la crescita potenziale dell'intero fisico. Questo effetto viene prodotto solo da pochissimi esercizi scelti, tra cui c'è la leg press, sebbene il suo effetto metabolico sia minore di quello derivante dallo squat e dallo stacco con la Trap Bar *se* questi due esercizi possono essere eseguiti in maniera sicura e intensa.

10.74 Ecco come Jan Delinger ha spiegato l'effetto metabolico nel suo articolo sulla leg press in HARDGAINER n° 38:

> L'effetto sul sistema cardiorespiratorio è un indicatore del valore di un esercizio. Nel mio caso, ho notato che serie pesanti, a tutta, di leg press, specie nell'intervallo di ripetizioni 8-20, mi lasciavano significativamente più ansimante e con le gambe molli dello squat eseguito in condizioni analoghe. Ovviamente, gli stacchi da terra per un numero elevato di ripetizioni diventavano una vera tortura autoinflitta con il bilanciere.

I sostenitori dello squat insistono sulle sue capacità di attivazione metabolica e sul modo in cui ciò stimola la crescita. Se raggiungo un livello di stimolazione più elevato con la leg press, o lo stacco da terra, ciò non rende l'esercizio alternativo allo squat migliore per me? L'attivazione metabolica è ciò che si suppone stimoli il meccanismo di crescita del corpo. La questione è capire quale esercizio svolga il compito in maniera più efficiente. A causa dei leveraggi sfavorevoli – e più avanti a causa degli infortuni – non potrei mai raggiungere un carico allo squat in grado di uguagliare il livello di stimolo più elevato raggiunto con la leg press o lo stacco da terra. Su quale esercizio, allora, mi dovrei concentrare la maggior parte del tempo? Che c'è di sbagliato nell'individualismo quando è propizio a se stessi?

Macchine da leg press

10.75 Il problema principale con l'esercizio di pressa per le gambe è che è necessaria una macchina sicura. Ciò fa sì che la leg press sarà usata più probabilmente da coloro che si allenano in palestre commerciali che da coloro che lo fanno in palestre casalinghe. Alcune macchine da leg press, almeno per certe strutture corporee, sono distruttive. Occorre prestare *estrema attenzione* ad assicurarsi di usare una macchina e uno stile di leg press che non danneggino.

10.76 Ci sono diversi tipi di macchine da leg press. Ognuna riesce a sforzare le cosce e i glutei in maniera leggermente diversa a causa dei diversi angoli in cui viene posizionato il corpo. Quel che è importante è di trovare una maniera di fare leg press sicura per la salute nel lungo termine.

10.77 Il primo tipo fondamentale di macchina per leg press è quella tradizionale verticale. Questa impone un grosso stress su ginocchia e bassa schiena, e non è consigliata. Sebbene questa macchina possa non danneggiare i giovani atleti fisicamente integri, può essere devastante per persone più avanti con gli anni, specialmente se hanno avuto infortuni alle ginocchia e alla schiena.

10.78 Un secondo tipo di macchina è la leg press a 45° o "a slitta". Alcune possono ridurre parte dello stress su ginocchia e area lombosacrale, rispetto ai modelli verticali, ma possono portare a eccessi che causano danni. Fondamentalmente conducono a usare carichi eccessivi visto che il modo in cui la macchina è progettata permette di usare pesi veramente imponenti rispetto ad altri modelli.

10.79 Se usata con cautela e buona forma di esecuzione da parte di una persona che non deve confrontarsi con limitazioni derivanti da infortuni, i modelli di leg press a 45° *possono* produrre buoni risultati. Ma per la maggior parte delle persone, la macchina da leg press da scegliere sarà del tipo a leveraggio, per esempio i modelli prodotti dalla Hammer Strength e dalla MedX.

10.80 Alcune macchine da leg press, per esempio uno dei modelli prodotti dalla

Hammer Strength, possono essere usate con una gamba sola per volta o alternando le gambe, vale a dire isolateralmente/unilateralmente. Ciò differisce dalle solite macchine bilaterali che hanno una piattaforma singola mossa da entrambe le gambe che spingono insieme. La macchina da leg press unilaterale, tuttavia, dà anche la possibilità di allenare entrambe la gambe bilateralmente, sebbene ciascuna gamba avrà la sua propria resistenza da superare.

10.81 Una macchina da leg press unilaterale applica degli stress asimmetrici e di rotazione alla bassa schiena poiché le gambe non spingono entrambe nello stesso momento, *a meno che non sia usata bilateralmente*. Ciò può o non può

Nota di estrema importanza

A patto che si riesca a fare squat in maniera almeno ragionevolmente buona, probabilmente non si troverà mai un esercizio più produttivo per far crescere grosse gambe e mettere il fisico in una modalità anabolica. I benefici dello squat vanno ben oltre il solo sviluppo della muscolatura direttamente coinvolta, cioè cosce, glutei e bassa schiena.

Se non si fa squat è necessario trovare un'alternativa che almeno si avvicini alla qualità dello squat. Se non si fa lo squat, che sia con il bilanciere o con la macchina Tru-Squat, bisognerebbe fare lo stacco con Trap Bar, oppure la leg press, lo squat con palla o una forma di sollevamento a cavalcioni modificato con perno da carico e maniglie – si veda TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI – *insieme* (per gli ultimi tre esercizi) a una qualche forma di stacco da terra. *Se non si trova una buona alternativa allo squat, si ridurrà notevolmente il potenziale valore dell'allenamento.*

Molte persone hanno scoperto che, ogni volta che smettono di fare squat per un mese o due, le gambe si riducono di dimensione *indipendentemente dall'esercizio con cui sostituiscono lo squat.* Ma se provassero lo stacco con Trap Bar non sperimenterebbero tale perdita di massa nelle gambe.

Lo squat intenso eseguito una sola volta a settimana con costanza e integrato da una manciata di esercizi multiarticolari – il tutto sostenuto con cinque, o meglio sei, pasti di alto valore nutrizionale ogni giorno che forniscano un leggero eccesso di calorie, insieme a riposo e sonno in abbondanza – può far guadagnare a chiunque tanti muscoli. Questa combinazione funziona veramente. *Fate del vostro meglio per padroneggiare con perizia lo squat!*

rappresentare un problema per voi, poiché entrano in gioco anche considerazioni riguardanti la tecnica e la struttura individuale. Per ridurre l'impatto dello stress asimmetrico, mantenere la gamba che non lavora estesa e ferma contro la sua resistenza mentre l'altra gamba lavora. Ma, dal momento che il modello unilaterale può essere usato bilateralmente, se l'uso unilaterale rappresenta un problema per l'area lombosacrale, allora continuate a usarla in modalità bilaterale.

10.82 Almeno due possibili vantaggi dell'uso di un modello di leg press unilaterale si applicheranno comunque anche se viene usata solo in maniera bilaterale:

a. Ogni gamba può lavorare indipendentemente dall'altra, come nel caso dei due manubri usati contemporaneamente al posto del bilanciere. Sebbene questo possa apparire uno svantaggio per quanto attiene al controllo, almeno per iniziare, ciò dà la possibilità di lavorare bene anche con differenze di forza tra i due arti. Si potrebbe caricare la gamba più debole con meno peso dell'altra parte. Oppure si potrebbero caricare entrambi i lati con lo stesso peso ma controllare la serie basandosi sulla prestazione della gamba più debole. In questo caso si continuerebbe sempre a far lavorare la propria gamba più forte al pari con quella più debole, concludendo la serie per entrambe le gambe quando la parte più debole ne ha avuto abbastanza. In entrambi i casi ciò contribuirà a impedire la torsione che può essere un problema con una macchina bilaterale quando entrambe le gambe non sono di forza pari.

b. Il secondo vantaggio potenziale dell'uso di una macchina unilaterale, persino con uno stile bilaterale, è se si ha una gamba più corta dell'altra. La macchina unilaterale, anche se usata bilateralmente, bilancerà naturalmente la differenza di lunghezza delle gambe. Ciò contribuirebbe a ridurre lo stress di rotazione che si sviluppa nell'usare una normale leg press bilaterale, e anche a fare squat, con gambe di lunghezza differente.

10.83 Nei programmi di questo libro lo squat viene usato molto di più della leg press. Il ragionamento è duplice. Primo: non tutti i praticanti hanno a disposizione una buona macchina da leg press. Secondo: supponiamo che in generale i lettori *non* siano limitati da infortuni o da leveraggi *eccessivamente* svantaggiosi per lo squat. E ricordate che lo squat è potenzialmente un esercizio molto più produttivo della leg press. Ma non è necessario avere leveraggi perfetti per ottenere tanti benefici dallo squat. Persino i praticanti con strutture relativamente poco buone per lo squat possono ottenere tanti benefici da tale esercizio e più di quanti ne possano avere dalla leg press, *a patto che facciano l'esercizio con buona forma di esecuzione e usino uno schema di progressione sensato.*

10.84 Se potete fare la leg press in sicurezza e progressione, allora per brevi periodi potrete usarla come esercizio sostitutivo dello squat. Ma tenete in mente che la leg press, a differenza dello squat, non coinvolge pesantemente la muscolatura dell'area lombosacrale, che è tanto importante. Occorre includere uno stacco da terra per la bassa schiena, come complemento alla leg press.

10.85 Fare riferimento a TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI per una descrizione completa e illustrata della tecnica per fare l'esercizio di leg press in maniera sicura e produttiva.

Scrollate

10.86 Pochi praticanti sono a conoscenza di altri esercizi di scrollata eccettuata la convenzionale versione in piedi eseguita con il bilanciere dritto o con i manubri. I manubri o la Trap Bar sono migliori per questo esercizio poiché il bilanciere dritto struscia sulle gambe. La scrollata in posizione eretta allena principalmente la parte superiore dei trapezi.

10.87 Si deve in gran parte alle informazioni diffuse da Paul Kelso la conoscenza di varianti della scrollata di spalle diverse dalla normale versione in piedi, comprese le scrollate di spalle su panca inclinata che sono fortemente raccomandate in questo libro. Il suo articolo sul n° 22 di HARDGAINER non è che uno dei molti che ha pubblicato nel campo dell'allenamento.

10.88 Le scrollate fatte a pancia sotto su una panca regolata a circa 45° allenano la muscolatura della parte alta della schiena in maniera differente dalle normali scrollate in piedi. Nella scrollata su panca inclinata è coinvolta tutta la parte superiore della schiena, specialmente la zona bassa e mediana dei trapezi e i muscoli delle scapole.

10.89 Esiste perfino una scrollata che coinvolge i pettorali insieme alle spalle, chiamata scrollata su panca.

Come includere le scrollate nel proprio programma

10.90 Per includere una scrollata per la parte alta della schiena *senza* che ciò pesi troppo sul carico di lavoro totale, e per ridurre al minimo, se non eliminare, ogni riscaldamento specifico per tale esercizio, fare la scrollata dopo la serie finale di stacchi da terra. Eseguire una o due serie allenanti di scrollata. Ma per le prime volte, usare un carico leggero e diverse serie, per imparare come fare il movimento in maniera corretta. Una volta che si è imparato a farlo, usare un peso adatto alla propria forza.

10.91 Ritengo le scrollate su panca inclinata l'esercizio di questo tipo più importante da includere nell'allenamento. Come occasionale esercizio sostitutivo si può usare la scrollata convenzionale in piedi. Usare un intervallo di ripetizioni con cui ci si sente a proprio agio, per esempio 8, 12,

15 o 20, o variare le ripetizioni da ciclo a ciclo.

10.92 Costruendo gradualmente il carico alla scrollata di spalle si costruirà la forza necessaria per la porzione alta del movimento in tutte le varianti dello stacco, quando è necessario mantenere le spalle tirate indietro. Ciò contribuirà a incrementare i pesi allo stacco da terra. La forza sviluppata dalle scrollate di spalle su panca inclinata aiuterà nell'importantissimo compito di mantenere la schiena dritta quando si fa stacco e squat. Ne derivano altri importanti aspetti positivi, tra cui un rafforzamento del cingolo scapolo-omerale, un aiuto a mantenere il torso più solido, un aumento di muscoli sui trapezi nel punto in cui si mette il bilanciere nello squat.

10.93 La scrollata su panca inclinata aiuterà a migliorare la postura per coloro che hanno le spalle incurvate. In casi estremi in cui gli stacchi non possono essere eseguiti adeguatamente a causa di una cattiva postura, è necessario fare le scrollate di spalle su panca inclinata finché non si svilupperà abbastanza forza da migliorare la postura. Poi, probabilmente qualche mese dopo, si può includere lo stacco da terra ed effettuarlo con buona forma.

Alternative alla distensione su panca

10.94 Le flessioni alle parallele allenano molti più muscoli della distensione su panca. Prima che le panche da distensione diventassero attrezzatura standard nelle palestre, negli anni Cinquanta, le flessioni alle parallele erano un esercizio molto diffuso, come pure la distensione sopra la testa *con forma perfetta*. In seguito la distensione su panca divenne un esercizio estremamente diffuso. La distensione su panca è un esercizio molto buono, ma il suo grado di popolarità oggi è eccessivo relativamente ai meriti dell'esercizio. Le flessioni alle parallele sono potenzialmente un esercizio eccellente, e non richiedono assistenti o barre di sicurezza.

10.95 Sebbene non alleni tanti muscoli come la flessione alle parallele, la distensione su panca inclinata dovrebbe essere considerata come alternativa alla distensione su panca piana, specialmente se nel programma viene incluso un solo movimento di distensione.

10.96 Anche gli effetti di sviluppo della distensione su panca nel vostro caso specifico dovrebbero essere tenuti in considerazione nella selezione degli esercizi. Se scoprite che i grandi pettorali si ingrossano troppo utilizzando la distensione su panca piana (o le flessioni alle parallele), dovrebbe essere preferita la distensione su panca inclinata.

La relazione tra distensione su panca e distensione sopra la testa

10.97 La regola generale è che il peso alla distensione sopra la testa dovrebbe essere due terzi della distensione su panca, a parità di numero di ripetizioni e cadenza. Un incremento dell'abilità nella distensione sopra la testa può migliorare l'abilità nella distensione su panca, sebbene alcune persone possano essere buoni esecutori della distensione sopra la testa, ma mediocri esecutori di distensione su panca.

10.98 Una delle ragioni per cui le persone a un certo punto non migliorano più alla distensione su panca è che la loro distensione sopra la testa è debole. Confrontate il vostro livello alla distensione su panca piana con bilanciere e quello alla distensione sopra la testa con bilanciere, con uguale numero di ripetizioni e cadenza. Se la seconda è meno dei due terzi della prima, la vostra distensione sopra la testa è rimasta indietro rispetto ai progressi nella distensione da supini. Impiegate qualche mese concentrandovi per rimettere in pari la distensione sopra la testa e otterrete molto per il potenziale della distensione su panca più che se aveste dedicato tanta attenzione proprio alla distensione supina.

Allenamento di isolamento essenziale: i sette esercizi di supporto

10.99 Ci sono sette piccole aree corporee che non dovrebbero essere trascurate quando ci si concentra sui movimenti fondamentali. Questi sette gruppi di esercizi di supporto possono avere un *grande impatto* nel mantenersi al sicuro dagli infortuni. I sette esercizi di supporto riguardano l'allenamento di polpacci, presa, rotatori esterni delle spalle, collo, sezione mediana, bassa schiena (lavoro in isolamento con le estensioni per la schiena oltre a quello che deriva dalle varianti dello stacco) e *estensori* delle dita (per equilibrare la forza dei loro muscoli antagonisti negli avambracci).

10.100 L'allenamento per la sezione mediana non riguarda solo il retto dell'addome. Si tratta di tutto il giro vita, compreso l'allenamento per gli obliqui interni ed esterni e per i piccoli muscoli intorno e tra le vertebre. Le flessioni laterali del busto svolgono un ruolo fondamentale nel fornire questo importante lavoro di rafforzamento e c'è una certa sovrapposizione con il lavoro di isolamento raccomandato per la bassa schiena: le estensioni della schiena.

10.101 Gli esercizi per gli obliqui sono stati svalutati dalla stampa negli anni, sulla base di una visione sbagliata secondo cui qualche serie di obliqui con un manubrio leggero avrebbero aggiunto tanti centimetri di muscolo al giro vita. Ci vuole una dedizione costante alla flessione laterale del busto arrivando a un peso sopra i 50 kg, per gli uomini, per poter aggiungere appena un po' di massa muscolare agli obliqui. Questi muscoli in più dovrebbero essere i benvenuti per il potenziale di stabilità e di prevenzione degli infortuni che aggiungono al fisico. E, a patto che siate sufficientemente magri che si possa vedere la vostra muscolatura del giro vita, lo sviluppo degli obliqui contribuirà all'effetto d'impatto della sezione mediana.

10.102 Puntate ad avere il collo circa 2,5 cm più largo della circonferenza del braccio. Per poterlo fare sarà necessario aggiungere un po' di lavoro in isolamento per il collo al vostro programma di allenamento. Senza il lavoro di isolamento, tuttavia, il collo sarà comunque allenato a sufficienza dagli stacchi e dalle scrollate che lo renderanno più grosso e più forte di quel che era prima che cominciaste a sollevare pesi.

10.103 I sette esercizi di supporto svolgono il loro importante lavoro mantenendo un equilibrio di forza nel corpo. Si tratta anche di un equilibrio estetico, specialmente nel caso dell'allenamento di polpacci, presa e collo. *L'attenzione all'allenamento di supporto delle sette aree corporee "minori" è vitale se si vuole diventare grossi e forti.* Di per se stessi non sono questi esercizi che vi renderanno grossi e forti, ma essi svolgono un ruolo importante nel contribuire a mantenervi senza infortuni negli esercizi che vi *renderanno* grossi e forti. Se non si è in grado di allenarsi sul lungo termine, in maniera intensa e progressiva sugli esercizi chiave multiarticolari, non si sarà mai in grado di diventare grossi e forti.

10.104 I sette esercizi di supporto non necessitano di grossi volumi di lavoro e, per brevi periodi, possono addirittura non essere eseguiti. Ma non devono essere trascurati sul medio e lungo termine.

10.105 D'altro canto, non bisogna farsi prendere dai sette esercizi di supporto così tanto da perdere di vista i grandi esercizi fondamentali. Se si fanno tre serie per ciascuno dei sette esercizi di supporto, due o tre volte a settimana, non si faranno mai progressi nei grandi esercizi.

10.106 Dopo una serie di riscaldamento, per ciascuno di questi importanti piccoli esercizi, fare una serie allenante due volte a settimana, o due serie allenanti una volta a settimana. Non fateli tutti due volte a settimana poiché ciò probabilmente indebolirebbe i progressi in altri esercizi. E non fateli tutti insieme nello stesso allenamento a meno che non abbiate una singola sessione ogni settimana dedicata esclusivamente ai sette esercizi di supporto. Forse il modo migliore per fare i sette esercizi di supporto è di farne due al termine del primo allenamento della settimana, due dopo il secondo allenamento della settimana, e i rimanenti tre in un giorno di riposo. Un lavoro specifico per la presa può essere eseguito in ogni allenamento. Ma non è necessario fare allenamento specifico per allenare la presa. Gli stacchi, le scrollate e le trazioni alla lat machine (o alla sbarra) fatti senza usare alcun artificio di sostegno, se non la polvere per le mani, costruiranno una presa forte.

10.107 Questo è tutto il lavoro che bisogna fare al fine di allenare bene i sette esercizi di supporto, a patto che si aggiunga peso lentamente con il passare delle settimane e dei mesi. Può essere fatto senza venire distolti dai movimenti cruciali e senza imporre un impegno significativo sull'intero organismo se non nelle ultimissime

settimane di un ciclo. In tale fase, quando ci si è ormai spinti verso nuovi livelli di peso nei movimenti principali, occorre temporaneamente eliminare o ridurre drasticamente tutto all'infuori dei grandi movimenti multiarticolari.

Attenzione alle spalle!

10.108 Non è sorprendente che gli infortuni alle spalle siano quasi universali tra bodybuilder e sollevatori. C'è un catalogo di errori che quasi tutti i praticanti hanno commesso, in misura maggiore o minore. Alcuni di questi errori sono stati scrupolosamente promossi per decenni da alcuni praticanti. Il prezzo, in termini di infortuni, supera ogni limite. Informatevi, applicate ciò che imparate, ignorate coloro che promuovono esercizi distruttivi e salvatevi le spalle.

10.109 Sebbene possa sembrare che alcune persone, nel breve e medio termine, non soffrano danni, fate attenzione al lungo termine. Esercizi famigerati per causare danni alle spalle comprendono il lento dietro, le tirate al mento, i sollevamenti laterali delle braccia (specie se eseguiti con il mignolo più in alto del pollice), trazioni alla lat machine e alla sbarra *dietro il collo*, le aperture per il petto, e l'allenamento alla macchina pec deck. Esistono pochissimi praticanti di lunga data i quali non abbiano investito tanta applicazione in uno o più di questi esercizi. Alcuni di questi esercizi sono inoltre molto dannosi per la cuffia dei rotatori (il gruppo di tendini dei muscoli intorno alla spalla che si uniscono in un unico fascio).

10.110 Il lento dietro è un esercizio per le spalle tradizionale, ma viene riservato ai praticanti fino ai trenta anni. A causa del dolore alle spalle, viene eliminato dalle routine di molte persone non appena raggiunta la trentina o giù di lì. Il lento dietro è estremamente gravoso per le spalle, ed è probabilmente all'origine di molti problemi alle spalle e alla cuffia dei rotatori. Non raccomando questo esercizio, neppure ai giovanissimi. È meglio innanzitutto non cominciare a incubare problemi alle spalle, anche se all'inizio non viene percepito alcun danno apparente.

10.111 I danni alle spalle sono causati anche da esercizi potenzialmente buoni che vengono rovinati da distorsioni. Tra queste, le distensioni su panca e sopra la testa con presa molto larga, le flessioni alle parallele con il dorso delle mani rivolto in dentro o con presa molto larga o affondate eccessivamente, la distensione su panca troppo alta sul petto o addirittura al collo, ogni distensione che impieghi un arco di movimento eccessivo (compresa la distensione su panca con manubri) e le trazioni alla lat machine o alla sbarra portate al petto ma con una presa molto ampia.

10.112 Per i praticanti magri e particolarmente longilinei, l'arco di movimento convenzionale delle distensioni su panca, specialmente con una presa stretta, è probabilmente eccessivo e causerà problemi alle spalle.

10.113 C'è poi il problema di una pessima forma di esecuzione su un esercizio buono fatto con una presa sicura. Tali tecniche distruttive comprendono il perdere il controllo nella posizione con le braccia completamente estese negli esercizi di trazione alla lat machine o alla sbarra o di rematore, il muovere il bilanciere con una traiettoria sbagliata nella distensione su panca, l'ondeggiare e l'incurvare la schiena nel curl per bicipiti con bilanciere, e arrivare bruscamente alla posizione di blocco nei movimenti di distensione.

10.114 Un volume o una frequenza di allenamento in eccesso danneggeranno le spalle. Ogni esercizio per le spalle, il petto o la schiena fa lavorare pesantemente le spalle. Persino in un programma abbreviato – in cui, per esempio, si allena ciascun esercizio solo una volta a settimana ma in cui nel complesso ci si allena tre volte a settimana – si possono allenare eccessivamente le spalle. Fare distensione su panca di lunedì, rematore con manubrio di giovedì, e distensione sopra la testa di venerdì, significa tre allenamenti per le spalle a settimana. Ciò finirebbe per rovinare persino le spalle di un superuomo. Per certe persone sono troppi anche due allenamenti impegnativi per le spalle a settimana. Fare attenzione a come si struttura la propria tabella di allenamento settimanale. Occorre dare alle spalle tempo di recupero a sufficienza.

10.115 Non riscaldare adeguatamente le spalle prima di eseguire un qualsiasi esercizio impegnativo per tale parte del corpo causerà dei danni.

10.116 Un eccessivo squilibrio tra i rotatori esterni (più deboli) e quelli interni (più forti) delle spalle produrrà dei problemi. Questo fatto, a completamento delle altre ragioni di rovina per le spalle appena descritte, prepara a problemi della cuffia dei rotatori. Eseguite l'esercizio di apertura a L una o due volte a settimana, per rinforzare i rotatori esterni delle spalle.

10.117 Analizzate rigorosamente il vostro programma di esercizi e scoprite dove state facendo danni alle spalle. Correggete i problemi e ridurrete grandemente le possibilità che dei danni alle spalle possano mai intralciare i progressi di allenamento.

Rotatori esterni delle spalle

10.118 I rotatori esterni delle spalle comprendono due piccoli muscoli chiamati infraspinato e piccolo rotondo. Questi sono molto più deboli dei rotatori interni, che comprendono i pettorali e i gran dorsali. Per distinguere tra rotazione esterna e interna della spalla, immaginate di essere in piedi mentre stringete la mano destra a un'altra persona. In questa posizione, se si muove la mano verso destra, si sta ruotando la spalla verso l'esterno. Se si muove la mano verso sinistra si sta ruotando la spalla verso l'interno.

10.119 I muscoli infraspinato e piccolo rotondo appartengono a un gruppo di quattro muscoli della parte superiore della schiena che comprende anche il sovraspinato e il sottoscapolare. I tendini di questi quattro muscoli connettono la scapola con l'articolazione della spalla nella "cuffia dei rotatori". L'uso eccessivo e l'abuso della cuffia dei rotatori e delle spalle in generale, insieme a muscoli rotatori esterni deboli, rendono gli infortuni a tali strutture tra i più comuni per chi si allena con i pesi. Il libro THE SEVEN-MINUTE ROTATOR CUFF SOLUTION del dott. Joseph M. Horrigan e Jerry Robinson mi ha messo in guardia sull'importanza di esercizi specifici per i muscoli rotatori esterni. Non cercate mai di allenarvi nonostante il dolore in questa zona (e in nessun'altra).

Allenamento con i manubri

10.120 I manubri sono usati in genere per esercizi di dettaglio che trovano un'applicazione molto limitata, sempre che ci sia, per l'hard gainer tipico la cui priorità è di costruire massa e forza sostanziose. Parlando in generale, nei movimenti grandi e più utili sono tradizionalmente usati i bilancieri. Se pensate di fare le aperture per il petto, i sollevamenti laterali, il curl di concentrazione, le estensioni indietro per i tricipiti ed esercizi di questo tipo con i manubri, i manubri danneggeranno i progressi nell'allenamento. Ma se, per esempio, si usano i manubri per il rematore con un braccio solo al posto delle trazioni alla lat machine, per la distensione sopra la testa al posto del bilanciere, per il curl per bicipiti a martello o con arrivo in supinazione invece di quello con il bilanciere, e per i sollevamenti sulla punta di un solo piede al posto della macchina per polpacci, allora i manubri si riveleranno veramente preziosi.

10.121 Sebbene i manubri offrano una varietà rispetto al bilanciere dritto, per alcuni esercizi, per esempio le distensioni su panca e sopra la testa, essi sono poco maneggevoli da portare in posizione di partenza. Possono essere necessari due assistenti per ciascun manubrio una volta che si arrivino a usare pesi notevoli. Se i manubri finiscono fuori dalla corretta traiettoria durante una serie, l'esercizio può risultare molto pericoloso. Persino se si evita l'infortunio, dei manubri pesanti che cadano al suolo rischiano di danneggiare il pavimento e l'attrezzatura, e le persone che in quel momento si trovino intorno.

10.122 Ma l'uso sbagliato dei manubri viene in gran parte fatto da persone che ne

A seconda dei propri leveraggi, lo stacco con Trap Bar da solo può non allenare la bassa schiena in maniera sufficientemente adeguata. Possono essere necessari anche lo stacco da terra a gambe tese, o il mezzo stacco. Per alcune persone lo stacco con Trap Bar è un ottimo esercizio sostitutivo dello squat ma *non* per le diverse varianti di stacco da terra. E la forza costruita dalla Trap Bar non necessariamente si trasferirà allo stacco da terra con bilanciere dritto, *a seconda dei diversi individui.*

usano di troppo pesanti per le loro capacità. In tal modo essi sono incapaci di tenere sotto adeguato controllo la resistenza e pertanto espongono se stessi, e i manubri, a rischio. I manubri o si usano nel modo corretto o non si usano per niente.

10.123 Se non si riesce a completare una ripetizione, una distensione su panca può essere facilmente terminata appoggiando il bilanciere sulle barre del power rack. Non è così per una distensione su panca con manubri pesanti dove sono sempre necessari degli assistenti molto attenti, forti e competenti e il power rack è inutile. Però si possono agganciare i manubri a catene della giusta lunghezza fissate saldamente alla traversa del power rack in maniera tale che quando sono sospesi i manubri rimangano nella posizione più bassa dell'esercizio in questione.

10.124 A meno che non si abbia a disposizione una serie completa di manubri, cambiare i pesi è una scocciatura e rappresenta un grosso svantaggio. Ma per alcuni esercizi – p.e. stacchi, rematori, curl e sollevamenti sulle punte dei piedi – ci sono meno difficoltà a maneggiarli.

10.125 Tenendo sempre presenti i potenziali risvolti negativi, i manubri offrono alcuni vantaggi rispetto ai bilancieri. Richiedono controllo e coordinazione maggiori e coinvolgono pertanto più muscolatura. In certi esercizi, come la distensione su panca e lo stacco da terra, i manubri permettono un maggior arco di movimento, il quale però può essere dannoso poiché troppo arco di movimento può esporre a degli infortuni.

10.126 I manubri consentono l'allenamento di un solo arto per volta, che può essere un mezzo eccezionale per applicare concentrazione e sforzo extra al proprio fisico: allenare entrambi i lati del corpo ma solo una parte per volta. Almeno in certi esercizi ciò permette di usare il lato non impegnato come "assistente" per il lato impegnato, per esempio nel lavoro di curl per bicipiti e di sollevamento sulla punta di un solo piede. Ciò può essere molto produttivo.

10.127 Fatto molto importante, i manubri consentono a chi li utilizza di trovare la traiettoria migliore nelle ripetizioni. Ciò può far sì che un esercizio che con il bilanciere non va bene sia trasformato in una versione con manubri che funziona. Il bilanciere costringe le mani in una data posizione; ma i bilancieri consentono alle mani di essere tenute nella posizione migliore per chi li impiega, qualsiasi essa sia, adattandosi alle leve o ai limiti derivanti dagli infortuni dell'individuo.

10.128 Molti praticanti più anziani preferiscono i manubri ai bilancieri in molti movimenti poiché i manubri, con leggeri cambiamenti nella posizione dei polsi, permettono un allenamento senza dolore rispetto al fare gli stessi

movimenti con un bilanciere. Ovviamente, innanzitutto si dovrebbe evitare ogni abuso di allenamento che possa causare danni, ma se ci si porta dietro uno strascico di errori dagli anni passati – non necessariamente legati all'allenamento – allora i manubri potrebbero risultare particolarmente utili.

10.129 Se si mantiene un buon controllo sui manubri, si stringono saldamente i collari, non ci si espone a indebiti rischi di infortunio e si scelgono saggiamente gli esercizi, l'aggiunta dei manubri al proprio allenamento può avere un grande valore.

10.130 Il peso risultante dai due manubri è in genere minore di quello che può essere usato nel medesimo esercizio eseguito con il bilanciere. Il totale usato nella distensione su panca o sopra la testa con manubri in genere sarà circa l'80-85% di quello che potrebbe essere spostato negli stessi esercizi usando il bilanciere. Finché non ci si abitua al difficile bilanciamento derivante dall'uso di un paio di manubri, è improbabile che si sia in grado di maneggiare l'80% del peso fatto con il bilanciere. Questo confronto tra manubri e bilanciere si applica agli esercizi in cui si usano due manubri simultaneamente; non si applica agli esercizi in cui si fa una parte per volta, per esempio il rematore con manubrio.

Allenamento con barra spessa

10.131 Usare una barra spessa (diametro di circa 5 cm o più) rappresenta un'alternativa impegnativa al bilanciere con diametro regolare. Non occorre *necessariamente* svolgere allenamento con la barra spessa per diventare grossi e forti, ma includerlo nel proprio allenamento può rappresentare quel qualcosa in più. Le persone con grosse mani hanno meno difficoltà con le barre spesse, ma tutti i praticanti possono trarne profitto.

10.132 Se siete tra coloro che si allenano in una palestra casalinga potrete procurarvi una barra spessa in almeno tre modi. Primo: compratene una già pronta; secondo: portate una barra regolare da un fabbro e fateci saldare intorno, nel tratto compreso tra i collari fermapesi interni, un tubo metallico del diametro scelto; terzo: fate costruire a un fabbro una barra spessa "su misura" a partire dai materiali che ha disponibili.

10.133 Le estremità del bilanciere devono essere della misura appropriata ai fori dei dischi che si usano. Al limite potrà bastare anche solo un tratto di tubo molto robusto.

10.134 Commenti simili si possono fare per procurarsi i propri manubri con impugnatura spessa. Entrate in confidenza con un fabbro competente della vostra zona. Così potrete farvi costruire altri semplici oggetti per l'allenamento in maniera comoda, conforme al vostro progetto e magari anche in maniera sorprendentemente economica.

10.135 I manubri con impugnatura spessa dovrebbero essere usati con cautela ancor maggiore dei bilancieri spessi. Per esempio, se la presa cede mentre si fa curl con manubri a presa spessa e si fa cadere il manubrio, si rischia di rompersi un piede. Ma se mentre si fa il curl a cadere è un bilanciere con dischi piuttosto piccoli, i piedi non rischiano troppo. E se si usa il power rack nella giusta maniera, il bilanciere non cadrà mai a terra.

10.136 Per i movimenti di distensione, un bilanciere moderatamente spesso, una volta che ci si sia abituati, non ridurrà di molto i pesi rispetto a quelli che si usano con il bilanciere normale.

10.137 Per il curl, i carichi possono risentire poco dell'uso della barra da 5 cm, ma molto con una barra da 7,5 cm. Ma per lo stacco da terra e gli altri movimenti di trazione, e per l'allenamento specifico per la presa, qualunque barra spessa devasterà i carichi che si possono usare rispetto a un normale bilanciere da 25-28 mm. Più è grosso il bilanciere, maggiormente la presa vi limiterà.

10.138 Sebbene si possa usare una barra spessa per i movimenti di distensione e di flessione e continuare a spingere tutta la muscolatura coinvolta fino al limite, lo stesso non vale per i movimenti di trazione. Se si passa a usare una barra spessa per gli stacchi da terra e i rematori, la presa limiterà notevolmente il coinvolgimento dei muscoli della schiena eliminando lo scopo principale di tali esercizi, a meno che l'allenamento della presa non sia proprio ciò su ci si sta concentrando.

10.139 Lo stacco con bilanciere spesso rappresenta un allenamento incredibile per la presa. Includete lo stacco con barra spessa nel programma del vostro giorno di stacco da terra o aggiungendolo al vostro normale allenamento se avete un buon recupero, o *al posto di* un po' del vostro normale allenamento per mantenere costante il volume totale di allenamento.

10.140 Mentre sarete in grado di avvolgere, o quasi, le dita intorno a un bilanciere del diametro di 5 cm, non sarete in grado di chiuderle su una barra da 7,5 cm a meno che non abbiate mani gigantesche. Per gli esercizi di trazione, come lo stacco da terra, ci si troverà davanti all'alternativa di tenere la barra come nella presa a pizzicotto o usare le mani piuttosto come "ganci" per essere così in grado di sostenere un po' più di peso, e in entrambi i casi si ha la scelta o della presa inversa (cioè una mano con il palmo in avanti e l'altra con il palmo verso se stessi) o con la presa con entrambe le mani con il palmo verso se stessi (in pronazione). Siate coerenti con la presa usata, al fine di registrare i dati, oppure usate più di una presa e annotate diverse serie di dati.

10.141 La barra da 7,5 cm è troppo grossa per fare in sicurezza degli esercizi sopra la testa, ma *può* andar bene per la distensione su panca dopo un periodo di adattamento, *se* si hanno mani più grandi del normale.

10.142 Se dovete comprarvi una sola barra spessa, quella con il diametro di 5 cm (o anche leggermente meno) sarà la scelta migliore.

10.143 Qualsiasi barra spessa si usi per la distensione su panca o sopra la testa, occorre svolgere il lavoro all'interno del power rack o di un altro apparato che funzioni in maniera simile. Posizionate i fermi/le barre di sicurezza all'altezza giusta per fermare il bilanciere nel caso si perda la presa o non si riesca a completare una ripetizione. C'è meno spazio per l'errore con una barra spessa rispetto a una barra normale.

10.144 Un solido bilanciere di 5 cm di diametro, della lunghezza di un bilanciere olimpico, pesa da scarico intorno ai 35 kg. Un bilanciere da 7,5 cm della stessa misura pesa quasi 60 kg, pertanto sarà più maneggevole se parzialmente cavo. Un normale bilanciere olimpico attorno al quale viene saldato del tubo vuoto da 7,5 cm di diametro nel tratto compreso tra le due estremità su cui vanno i pesi si aggira intorno ai 30 kg. I tubi vuoti sono più leggeri *e* più economici.

Oggetti difficili da maneggiare

10.145 Seguendo gli esempi del dottor Ken Leistner e di Kim Wood, valutate la possibilità di procurarvi un oggetto di forma strana e magari ingombrante per alcune alzate o portate divertenti, impegnative e potenzialmente molto produttive, che diano il tocco finale all'allenamento. Una barra spessa è solo l'inizio. Si possono usare, ceppi di legno, anche con maniglie attaccate, travi con maniglie e sacchi pieni di sabbia. Ma occorre fare molta attenzione a non stirarsi, a non usare una forma di sollevamento scorretta, a non schiacciarsi un piede sotto uno di questi oggetti che cade a terra, insomma a non farsi male in qualche modo.

10.146 Gli oggetti con forme "terribili" sono molto più difficili da sollevare di quanto potrebbe far pensare il loro peso effettivo. Occorre fare attenzione. Indossare delle scarpe antinfortunistiche diventa una necessità quando si sollevano oggetti strani, e non bisogna usarli su una superficie che non resisterebbe all'urto se essi cadono. Per evitare problemi al pavimento ed eliminare la possibilità di seri danni ai piedi, usare sacchi riempiti di sabbia, cui siano state applicate maniglie di corda se necessario. Anche se uno di questi sacchi dovesse "atterrarvi" su un piede mentre indossate scarpe normali non dovrebbe procurare alcun danno permanente.

10.147 Una cosa che si potrebbe fare con un manubrio a impugnatura spessa è di preparare un manubrio "da sfida" come facevano alcuni dei "forzuti" di un tempo. Caricatelo a un livello leggermente superiore alla vostra forza nello stacco da terra con una sola mano – tenendo la mano non impegnata stretta alla

parte bassa della coscia – e allenatelo una volta a settimana finché riuscirete a tirarlo. Poi preparate un nuovo manubrio da sfida e lavorate con esso.

10.148 Con una coppia di manubri più leggeri è possibile prevedere il "passo dell'oca" per concludere un allenamento. Camminate finché i manubri non vi cadranno dalle mani. Fatelo solo su una superficie che può tollerare la caduta dei manubri, per esempio in un campo all'aperto. E mantenete i piedi lontani dalla traiettoria dei pesi. Camminate cercando di raggiungere un tempo o una distanza, e sforzatevi di aumentare. Ma il campo deve avere una superficie piana perché non è assolutamente il caso di inciampare e infortunarsi una caviglia.

10.149 Per quanto questo tipo di alzate possa essere divertente, impegnativo, e potenzialmente utile, si tratta solo di una *possibilità extra*. Si può diventare molto grossi e forti anche senza mai sollevare oggetti di forma strana. Non consentite a questo tipo di alzate di distrarvi dagli esercizi prioritari. E non finite per infortunarvi per la "ciliegina sulla torta" in più. Prestate sempre il 100% dell'attenzione ai fattori della sicurezza e della buona tecnica di esecuzione.

10.150 Non perdete mai di vista quelle che in definitiva sono le vere sfide del bodybuilding, come lo squat a 20 ripetizioni con tecnica *rest-pause*. Un periodo di squat a 20 ripetizioni *intenso* farà presto apparire gli altri tipi di allenamento nella giusta prospettiva. E non solo, ma un programma con lo squat a 20 ripetizioni può costruire tanti muscoli e forza in più rispetto alla maggior parte degli altri programmi.

Estetica e selezione degli esercizi

10.151 Una volta che abbiate costruito uno sviluppo buono nel complesso, l'estetica può svolgere un ruolo importante nel determinare gli esercizi o le varianti di essi che si impiegano. Nel caso del praticante dell'allenamento per la forza che mette al primo posto la funzionalità, come un powerlifter, l'estetica può non avere importanza, ma l'equilibrio della forza dovrebbe comunque essere molto importante. Ma se si è fondamentalmente dei bodybuilder, l'estetica potrà influenzare pesantemente la selezione dei propri esercizi.

10.152 Come già osservato in questo capitolo, l'allenamento del collo, dei polpacci e della presa è parte importante dell'estetica generale.

10.153 Si possono scegliere esercizi per scopi specifici, o in maniera più accurata, si possono *evitare* certi esercizi. Per esempio, se i pettorali rispondono bene alla distensione su panca piana, e sono ormai grossi, non continuate a darci sotto con lo stesso movimento finendo per ritrovarvi a sviluppare eccessivamente i pettorali. Passate invece alla variante di panca inclinata, o magari alle flessioni alle parallele. Se ottenete uno sviluppo minimo o nullo dei gran dorsali dal rematore con manubrio, trovate un grande esercizio che sviluppi

i trapezi. Se con l'allenamento per i gran dorsali si ottiene ben poco sviluppo nelle braccia occorre contemplare dell'allenamento diretto per i bicipiti.

10.154 Una volta che sarete già ben sviluppati e saprete quali specifiche varianti degli esercizi funzionano per voi, potrete selezionare o modificare di conseguenza gli esercizi.

10.155 Indipendentemente dal fatto che si dia o meno grande importanza all'aspetto estetico, si troveranno probabilmente un esercizio o due in cui si riesce, relativamente parlando, molto meglio che negli altri. A questo punto si ha la possibilità di migliorare ulteriormente un naturale punto di forza. Ciò vi consentirà di ottenere qualcosa di eccezionale (sia nel carico che nello sviluppo) in quell'area limitata. In alternativa è possibile trattenersi per quel che riguarda le proprie "inclinazioni" naturali per cercare di ottenere un bilanciamento in tutto il fisico. Il mio consiglio è di ottenere il massimo da qualsiasi punto di forza naturale si abbia. Ma la scelta finale spetta alla singola persona.

10.156 Come spiegato nel capitolo 4, c'è sempre la questione di quanto si è magri e di quanto risulta visibile il proprio sviluppo muscolare. Per un bodybuilder, per cui l'aspetto viene al primo posto, si tratta di un fattore fondamentale.

10.157 Infine, ricordarsi di fare attenzione alla postura e al portamento: il modo in cui si tiene il corpo e si cammina ha una notevole relazione sul modo in cui si presenta il proprio sviluppo muscolare. ■

Da sola, la scelta degli esercizi può fare la differenza tra il successo o il fallimento in allenamento. E persino se si stanno usando i migliori esercizi, se non si usa la perfetta tecnica per eseguirli non si arriverà da nessuna parte nel proprio allenamento, se non in un pantano di infortuni, frustrazione e fallimento.

La comprensione della buona tecnica di esercizio è certo di vitale importanza in se stessa. Ma essere in grado di metterla in pratica è un'altra storia. Un uso intelligente della videocamera aiuterà a sviluppare una buona forma di esecuzione. Fate riferimento a TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI per i dettagli sul modo in cui usare una videocamera per aumentare la produttività dell'allenamento.

Molte persone si preoccupano a tal punto della "migliore" cadenza delle ripetizioni (e dell'intervallo di ripetizioni, della velocità nell'allenamento e di molte altre questioni) da dimenticarsi che di primaria importanza sono una buona e sicura forma di esecuzione, l'allenamento duro e la progressione dei pesi. Anche possedendo la "combinazione" perfetta di cadenza di ripetizione, intervallo di ripetizioni e velocità di allenamento, se si impiega una tecnica sciatta, non ci si allena con intensità e si usano sempre gli stessi carichi, non si costruirà mai un fisico grosso e forte.

11. Come eseguire le ripetizioni

11.1 La maggior parte dei bodybuilder e dei praticanti dell'allenamento per la forza esegue le ripetizioni troppo velocemente. Molti impiegano soltanto circa un secondo per sollevare il peso e un altro per riportare la resistenza alla sua posizione di partenza. Una cadenza 1/1 non vuol dire sollevare e abbassare il peso sotto controllo, ma piuttosto lanciarlo e lasciarlo cadere. Probabilmente per tali praticanti passare a una cadenza della ripetizione più lenta è già di per sé il miglioramento più impressionante che può essere apportato alla sicurezza nell'allenamento.

11.2 Sto parlando esclusivamente di esercizi tradizionali del bodybuilding – vale a dire distensioni su panca, squat, stacchi da terra, trazioni alla lat machine, trazioni alla sbarra, rematori, curl e così via – e non degli esercizi estremamente tecnici del sollevamento pesi olimpico in cui grande importanza riveste il gesto specifico come la portata alle spalle di potenza, lo slancio, lo strappo e lo slancio di potenza. Questi ultimi non sono necessari per il bodybuilding e l'allenamento della forza poiché esistono tanti esercizi alternativi super produttivi ma tecnicamente molto più semplici. *Padroneggiare completamente* le alzate di stile olimpico è *molto* più difficile che farlo con gli esercizi tradizionali del bodybuilding.

11.3 Il sollevamento olimpico può essere un buon modo per allenarsi *se* c'è una supervisione tecnica continua ed esperta e se chi lo pratica non ha problemi di infortuni ed è fisicamente adatto a questo tipo di allenamento. Ma se non si ha tale direzione tecnica esperta di sollevamento pesi e non si è adatti fisicamente a questo tipo di allenamento, è meglio lasciar perdere. Ci sono metodi più sicuri per allenarsi, molto meno impegnativi a livello di abilità tecnica, come ad esempio quelli esposti in questo libro.

11.4 Fatto importantissimo: anche una cadenza della ripetizione ben controllata causerà infortuni se la biomeccanica del movimento è sbagliata. *Una buona forma di esecuzione non consiste solamente nella cadenza delle ripetizioni.*

11.5 Concentratevi sull'esecuzione corretta di ciascuna ripetizione, una per volta. Non preoccupatevi della serie intera ma di ciascuna singola ripetizione. Completare ciascuna ripetizione nel modo corretto implica una serie di fattori: forma, cadenza delle ripetizioni e pausa tra le stesse.

Forma e cadenza

11.6 La forma della ripetizione è in relazione alla cadenza e alle pause tra le ripetizioni, ma una cadenza lenta non significa necessariamente buona tecnica di esecuzione così come un'esecuzione veloce non implica per forza l'utilizzo di una tecnica poco valida. Lento non significa sempre impeccabile, come veloce non significa sempre *cheating*. E allenamento con carichi pesanti e poche ripetizioni non significa necessariamente ripetizioni veloci.

11.7 Una ripetizione lenta può anche implicare una forma di esecuzione terribile e alcuni esercizi – p.e. lo strappo, lo slancio, lo stacco con portata alle spalle e altri movimenti esplosivi – devono essere eseguiti velocemente.

11.8 Ogni esercizio può essere eseguito in maniera esplosiva, ma l'esplosività non viene raccomandata in questo libro o in TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI. Questi libri si incentrano sulla riduzione del rischio di infortunio al minimo portando contemporaneamente al massimo il potenziale di massa e forza muscolari. Non è necessario aumentare ulteriormente l'impegno nell'ambito delle conoscenze tecniche, o esporsi a stress esagerati per i muscoli e il tessuto connettivo al fine di guadagnare massa e forza. Dedicatevi con impegno agli esercizi promossi in questo libro e potrete realizzare appieno le vostre potenzialità di muscoli e forza mantenendo al minimo il rischio di infortuni.

11.9 Più della velocità della ripetizione in sé, è importante la *fluidità* con cui la ripetizione viene eseguita. Se le ripetizioni sono "scorrevoli", si sta usando il controllo necessario per la sicurezza *e* applicando un notevole sforzo alla muscolatura coinvolta.

11.10 Fluidità e tempo di cadenza lento o moderato non sono necessariamente equivalenti. È possibile, per esempio, effettuare una fase di sollevamento alla distensione su panca che dura 3 secondi, ma prevede una partenza esplosiva. I primi centimetri potrebbero richiedere una frazione di secondo con il resto della ripetizione che prende quasi 3 secondi. Questa esplosiva "frustata" iniziale aumenta grandemente lo stress sulla muscolatura e sul tessuto connettivo interessati e rappresenta un rischio non necessario. Ma probabilmente, con lo stesso peso, si sarebbe potuta eseguire una fase di salita fluida della durata di 2 secondi. In questo caso, la ripetizione da 2 secondi sarebbe stata più sicura di quella da 3.

11.11 Richiamate alla memoria il test della pausa di cui si è parlato nel precedente capitolo:

> Quando si eseguono gli esercizi elencati in questo libro [nel capitolo 10] bisognerebbe essere in grado di fermarli in ogni momento, tenere brevemente fermo il peso e poi continuare. In una serie intensiva non sarete probabilmente in grado di fare la pausa *e* arrivare al numero di ripetizioni prefissato, a seconda della ripetizione sulla quale si fa la pausa. L'idea è che ci si *potrebbe* fermare come dimostrazione di controllo.

11.12 Se si supera il test della pausa vuol dire che si possiede controllo sul bilanciere, e si può concentrare la propria attenzione sull'intensità dello sforzo e sulla progressione dei carichi. Ma se non si ha controllo sul bilanciere, è necessario correggere tale problema prima di concentrarsi su intensità e progressione dei pesi. Ripetizioni "trasandate" eseguite con intensità vi danneggeranno, e più presto che tardi.

11.13 Fate sì che la fluidità e il test della pausa facciano da guida nella esecuzione delle ripetizioni. Non è necessario contare i secondi o imprigionarsi in una cadenza specifica per ogni esercizio. In pratica, comunque, delle ripetizioni fluide che superino il test della pausa dureranno almeno 3 secondi per la fase positiva (o di più nell'ultimo paio di ripetizioni di una serie) e almeno 3 per quella negativa.

11.14 All'inizio di ogni serie con ripetizioni multiple si è più forti di quanto sia necessario per eseguire le ripetizioni. Non sarà necessario impiegare tutta la potenza che si ha disposizione fino alle ripetizioni finali di ciascuna serie. Ma anche usare la massima potenza possibile nelle ripetizioni finali di una serie muoverà la resistenza in maniera relativamente lenta.

Pause nelle ripetizioni

11.15 Le ripetizioni possono essere eseguite con una cadenza continua o una pausa dopo ciascuna ripetizione. Lo stile a cadenza continua limita la quantità di peso che può essere usata, ma riduce la durata delle serie e innalza il dolore muscolare. Impiegare una breve pausa tra le ripetizioni permette l'uso di carichi maggiori. Portata all'estremo di 30-60 secondi tra le ripetizioni, trasforma una serie in una successione di ripetizioni singole. Questo allenamento con l'esagerazione della pausa di riposo (*rest-pause*) necessita in genere che il bilanciere si rimesso a terra – o sugli appoggi – tra le ripetizioni.

11.16 Alcuni esercizi sono più adatti a uno stile di esecuzione che all'altro. I sollevamenti sulle punte dei piedi sono adatti allo stile continuo, ma sono più efficaci con una breve pausa nella posizione alta. Gli squat e gli stacchi a gambe piegate presentano la quasi opprimente necessità di fare una breve pausa tra le ripetizioni, almeno verso il termine della serie. *In generale*, le ripetizioni continue non sono produttive quanto quelle eseguite con una pausa prima di ciascuna. Le ripetizioni continue producono un affaticamento muscolare più rapido e la percezione di un'intensa stimolazione, ma possono trarre in inganno per quel che riguarda l'effettiva stimolazione della crescita.

Raccomandazioni generali

11.17 Nel caso *più veloce*, occorre impiegare 3 secondi per il movimento positivo e

almeno 3 per quello negativo, eseguendo ogni porzione di ciascuna ripetizione *in maniera fluida*. Se ci si muove più rapidamente della cadenza 3/3, non si sarà in grado di esercitare il necessario controllo. Per la fase positiva dell'ultima ripetizione di una serie, quando quasi ci si blocca, dovrebbero essere necessari più di 5 secondi. Per qualche allenamento, mentre eseguite ciascuna ripetizione, fatevi contare i secondi da un assistente che vi corregga mentre eseguite il movimento, in maniera da assicurare che non vi muoviate con una cadenza più rapida di 3/3. Una volta che si sarà acquisita la sensazione di una cadenza fluida, si sarà in grado di allenarsi in tale maniera senza la necessità di farsi contare i secondi. Nel dubbio, meglio andare più lenti che più veloci. Alcuni esercizi hanno un movimento più lungo di altri, per esempio, per considerare equivalente il controllo, la trazione alla lat machine e la distensione sopra la testa necessitano di tempi maggiori per ripetizione di quelli del sollevamento sulle punte dei piedi e della distensione su panca.

11.18 Non cercare di contare secondi *e* ripetizioni. Si possono contare per bene o gli uni o le altre, ma non tutti contemporaneamente. Se desiderate contare sia la cadenza che il numero delle ripetizioni, fatevi aiutare da qualcuno a contare uno dei due numeri mentre voi contate l'altro. Sebbene una cadenza intorno ai 3/3 secondi per fase sia la raccomandazione generale, *non* rimanete intrappolati in un numero di secondi preciso tanto da diventare schiavi del tempo. *La concentrazione dovrebbe incentrarsi su controllo, forma e progressione.*

11.19 Eseguite ciascuna ripetizione come un'unità individuale che si conclude con una breve pausa prima di eseguire la ripetizione successiva. Impiegate il tempo necessario a prepararsi a eseguire la ripetizione successiva in maniera perfetta. A mano a mano che una serie va avanti, le pause tenderanno a diventare più lunghe. Ma se si prolunga eccessivamente la pausa si raggiungerà prematuramente l'incapacità nella serie. L'esperienza insegnerà quella che per sé è una pausa eccessiva in ciascun esercizio.

11.20 Negli esercizi che possono prevedere una contrazione mantenuta nella posizione di flessione – p.e. il sollevamento sulle punte dei piedi, il curl per i bicipiti, la trazione alla lat machine e il rematore con il petto appoggiato su un sostegno – trattenete il peso per un secondo o due nella posizione di contrazione completa. Ciò migliorerà la forma e intensificherà la contrazione. In pratica, nella posizione di massimo accorciamento si devono brevemente contrarre al massimo i muscoli.

11.21 Mentre si può fare questa contrazione massima negli esercizi che coinvolgono una sola articolazione, non è possibile farla in tutti gli esercizi multiarticolari. Per esempio, nel sollevamento sulle punte dei piedi – un esercizio monoarticolare – non c'è un alleggerimento dello sforzo nella posizione di estensione. Ma nello squat – un esercizio multiarticolare – i muscoli vengono

alleggeriti dello sforzo nella posizione estesa (quando le gambe sono dritte). *Leggete il riquadro a p. 353 per ulteriori informazioni sulla velocità delle ripetizioni.*

Ripetizioni con doppia pausa

11.22 Alcuni esercizi si prestano naturalmente a una pausa sia nel punto superiore *che* in quella inferiore della ripetizione, come per esempio il curl, la trazione alla lat machine e il rematore prono. Ma solo una delle pause è veramente una pausa di "riposo". L'altra è una contrazione dei muscoli al massimo, molto impegnativa. Sarebbe più corretto chiamare queste ripetizioni a "pausa singola". Nella posizione più bassa della trazione alla lat machine o alla sbarra, della scrollata e di ogni rematore, non rilassarsi o permettere che le spalle si incurvino. Mantenere una forma impeccabile, altrimenti ci si potrebbe infortunare alle spalle.

11.23 Molti esercizi non consentono una pausa nel punto superiore *e* inferiore dell'esercizio, almeno non quando vengano eseguiti nella maniera convenzionale in cui si va giù e poi si ritorna completamente su, come lo squat, la distensione su panca e la distensione sopra la testa.

11.24 Ma, con delle modificazioni, questi esercizi possono essere facilmente eseguiti nel modo con la pausa, in effetti con lo stile "doppia pausa". Sistemare i fermi del power rack all'altezza appropriata alla parte inferiore dell'esercizio in questione e appoggiare brevemente il bilanciere sui fermi nel punto inferiore di ciascuna ripetizione. Una pausa di un solo secondo è abbastanza da assicurare che si cominci ogni ripetizione da un punto fermo nella posizione inferiore. A volte, questo modo di eseguire gli esercizi viene chiamato squat, panca, ecc. "a partire dal basso". È un metodo rigoroso e altamente produttivo per allenarsi, caldamente raccomandato, anche se non necessariamente per tutto il corso dell'anno, almeno in qualche ciclo. Si potrebbero anche combinare nello stesso allenamento e nello stesso esercizio delle ripetizioni a pausa doppia e a pausa singola, sempre però in serie differenti.

11.25 Si può riposare più a lungo di un solo secondo o due nel punto inferiore della distensione sopra la testa o su panca, ma non nello squat. Occorre mantenersi impeccabilmente nella corretta posizione inferiore quando si fanno squat a partire dal basso. Se ci si ferma per più di un secondo circa, si rischia di perdere la necessaria perfezione di posizione. Se si sente il bisogno di pause più lunghe nel punto basso dello squat, rimanere in piedi tra le ripetizioni con il bilanciere appoggiato nella posizione bassa, sui fermi. Mantenete piedi e mani in posizione, abbassatevi dopo un bel respiro, trattenete tale respiro infilandovi velocemente sotto il bilanciere e poi cominciate immediatamente a spingere il bilanciere verso l'alto ed espirate. Se si espira prima di spingere il bilanciere verso l'alto, si perderà la salda posizione del torso che è essenziale per uno squat in sicurezza. Fare la pausa nella posizione alta e poi scendere in maniera attenta

riappoggiando la barra sui fermi, pronta per la successiva ripetizione.

11.26 Specialmente per i praticanti con arti lunghi e petto stretto, una pausa estesa nella posizione bassa delle distensioni su panca e sopra la testa potrebbe non essere sicura, a causa dell'arco di movimento notevole e della conseguente estensione delle spalle. Meglio mantenere la pausa al minimo e magari ridurre un po' l'arco di movimento.

11.27 Lo stacco da terra può essere eseguito con una pausa sia nel punto superiore che in quello inferiore (stile a doppia pausa), ma la fatica può condurre rapidamente a un deterioramento della forma. Per il controllo e la sicurezza, nello stacco da terra a doppia pausa, ridurre l'arco di movimento, staccando il bilanciere dai fermi al power rack sistemati all'altezza del ginocchio o appena sotto. Rilassare la presa sulla barra mentre è appoggiata sui fermi, per consentire alle mani e agli avambracci di recuperare adeguatamente per essere in grado di trattenere il bilanciere fermamente per la ripetizione successiva. Uno stacco parziale eseguito così è in effetti un mezzo stacco a *gambe tese* poiché la flessione del ginocchio viene esclusa dall'esercizio.

Priorità dell'applicazione pratica

11.28 È l'applicazione pratica a determinare se una determinata modalità di allenamento funzioni o meno per l'individuo interessato. Con un'adeguata supervisione su qualcuno che non abbia problemi di infortuni o limitazioni strutturali, e che non sia al limite del suo potenziale muscolare, tutte le interpretazioni dell'allenamento descritte in questo libro hanno la possibilità di realizzare un sostanzioso sviluppo muscolare. Ma ciascuna interpretazione deve essere messa in pratica bene su base continuativa. Deve essere svolta per un intero ciclo di qualche mese, o più a lungo, per realizzare risultati notevoli.

11.29 Indipendentemente da quanto qualcosa possa essere buono in teoria, o in pratica, per *alcune* persone, se *voi* non potete metterla in pratica per periodi sufficientemente lunghi da vederne i risultati, non sarà produttivo per voi. Dovete trovare un approccio che *voi* apprezzate, che *voi* potete seguire con costanza e che sviluppa risultati per *voi*.

11.30 Voglio che i miei lettori si allenino a lungo termine: per tutta la vita. È

Quando si sperimenta un determinato cambiamento nell'allenamento, non è necessario applicarlo in tutti gli esercizi. Provate il cambiamento solo su un esercizio, ma mettetelo in pratica veramente! Poi, se apprezzate l'effetto che ha su un esercizio, estendetelo ad altri esercizi. Per dirla così, non è necessario giocare tutte le proprie carte in una volta sola.

necessario mantenere il proprio entusiasmo per l'allenamento e non esaurirlo finendo per saltare la palestra per un certo periodo. *Non si possono mantenere i risultati ottenuti, quali essi siano, senza continuare ad allenarsi.*

Arco di movimento

11.31 Sebbene fare un esercizio in modo più duro lo renda in genere migliore, ci sono molte eccezioni. Incrementare la profondità dello squat e dello stacco da terra, per esempio, rende tali esercizi più duri, ma per alcune persone questo "più duro" significa dannoso, se non rovinoso. In generale, bisognerebbe usare un arco di movimento quanto più ampio possibile *a patto che ciò non danneggi.*

11.32 Ci sono alcuni esercizi, comunque, in cui l'arco di movimento viene intenzionalmente ridotto *anche quando un arco di movimento maggiore potrebbe essere eseguito in sicurezza*. Per esempio, in TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI, vengono descritti e raccomandati il mezzo stacco e il movimento finale della distensione sopra la testa (*overhead lockout*).

11.33 Usando il power rack completo a quattro montanti, o i più piccoli appoggi con barre di sicurezza o appoggi aperti [v. rispettivamente le fotografie a p. 151 e a p. 43 di TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI, *N.d.T.*] è semplice suddividere gli esercizi nelle parti che li compongono: la fase iniziale, la fase finale (con il "blocco" in estensione), e la parte intermedia. La fase iniziale andrà dall'inizio della ripetizione – p.e., nella distensione su panca, dal petto – fino *solamente* al "momento difficile" dell'arco di movimento, prima di fermarsi e riabbassare la resistenza al punto di partenza. Il movimento finale di estensione (*lockout*, detto anche "bloccaggio" o "chiusura") prenderà solo circa l'ultima decina di centimetri della ripetizione, partendo in genere da sopra il "punto difficile". Ma la "parte intermedia" potrebbe andare da circa un terzo fino a circa i due terzi della fase di salita – vale a dire solo la fase mediana, proprio intorno al punto di maggiore difficoltà – *oppure* potrebbe andare da circa il punto difficile fino alla fine.

11.34 Eseguire il tratto finale della distensione con bloccaggio dell'articolazione (*lockout*) consente spesso l'uso di pesi che superano di gran lunga quelli che potrebbero essere sostenuti nella ripetizione completa. Da un lato questo potrebbe essere utile per il sovraccarico, ma al contempo ciò rappresenta l'aspetto più pericoloso dell'allenamento con ripetizioni parziali: un eccessivo impegno per le strutture scheletriche del corpo. Non preoccupatevi del fatto che alcune persone possono usare pesi colossali in molte alzate parziali senza alcun danno apparente. Queste persone *non* sono i modelli da imitare per voi o per altre persone normali, poiché la maggior parte di tali fenomeni sono geneticamente dotati di articolazioni e strutture connettive inconsuetamente robuste. Ma anche alcune di queste persone fortunate soffrono dei danni nel lungo termine. È molto più sicuro applicarsi all'allenamento di una componente della ripetizione diversa dal *lockout* se si desidera provare l'allenamento con ripetizioni parziali.

11.35 Questo, comunque, non esclude un uso *prudente* e intelligente del movimento finale dell'estensione con bloccaggio, di quando in quando, almeno in certi movimenti, ma *non* nei movimenti in cui si hanno degli anelli strutturali deboli. Cominciare con pesi relativamente leggeri, impiegando un paio di mesi di aumento progressivo prima di cominciare a usare per i *lockouts* i propri pesi limite.

11.36 Per i movimenti finali con bloccaggio, la forma di esecuzione deve essere *assolutamente impeccabile*. Se si esce dall'"andamento" del movimento con i pesantissimi carichi che tale movimento consente di usare in certi esercizi, si esporrà il proprio fisico a livelli di stress potenzialmente molto pericolosi. Fare attenzione! In generale, l'allenamento con arco di movimento completo non esagerato è una maniera di allenarsi molto più sicura.

11.37 Usare un arco di movimento ristretto *che non sia* la parte finale di bloccaggio può risultare un metodo sicuro e molto produttivo per allenarsi anche su base regolare. Allenare la distensione su panca da 5 cm sopra il petto e lo squat da 5 cm sopra il punto in cui le cosce sono parallele al suolo rappresenta due esempi di allenamento con arco di movimento ridotto che non necessitano dei carichi grandi – e potenzialmente rischiosi – di cui hanno bisogno i *lockouts*.

Ripetizioni "una e mezzo"

11.38 Le ripetizioni complete e quelle parziali possono essere miscelate nella stessa serie. Si tratta di un metodo di allenamento molto impegnativo, e di una aggiunta potenzialmente produttiva al proprio arsenale di strumenti per l'allenamento. Ma non va applicato a troppi esercizi contemporaneamente oppure si rischierà il superallenamento. Siate prudenti e impiegatelo in non più di due esercizi in una data routine. Nel tempo, variare gli esercizi ai quali si applica l'allenamento con le ripetizioni una e mezzo.

11.39 Ci sono due maniere per eseguire le ripetizioni una e mezzo:

a. Prendendo come esempio la distensione su panca piana, immaginate di avere le braccia completamente distese che sostengono il bilanciere. Abbassare il bilanciere mantenendo il controllo, toccare delicatamente il petto appena un po' sotto la linea bassa dei pettorali e spingere di nuovo il bilanciere estendendo le braccia. Fare una pausa per un secondo o due e poi abbassare il bilanciere approssimativamente fino a metà corsa, fermarsi, e poi riportare il bilanciere in alto estendendo le braccia. In alternativa si può fare la mezza ripetizione *prima* della ripetizione completa. In entrambi i casi si tratta di un lavoro con una ripetizione e mezza *discendente*.

b. Immaginate ancora di avere il bilanciere sostenuto dalle braccia

completamente distese. Dopo una breve pausa, abbassare il bilanciere per l'intera traiettoria fino al petto. Poi spingere il bilanciere verso l'alto solo per metà corsa e riportarlo al petto. Poi spingere il bilanciere verso l'alto per l'intera corsa. Questo è allenamento con la ripetizione e mezza *ascendente*. La mezza ripetizione viene eseguita prima di quella completa.

11.40 Entrambi i metodi possono risultare produttivi. Si può scoprire che uno si adatta a certi esercizi meglio dell'altro: provate per scoprirlo. Si potrebbe comunque preferire di usare *entrambe* le versioni in maniera sistematica per lo stesso esercizio, alternando per esempio i due metodi da serie a serie o da allenamento ad allenamento.

11.41 Una ripetizione completa più una mezza ripetizione contano come singola "ripetizione una e mezzo". Naturalmente occorrerà ridurre i carichi rispetto a quelli che si impiegano per le serie con lo stesso conteggio di ripetizioni ma composte esclusivamente da ripetizioni complete. E, ovviamente, per questo approccio all'allenamento ci si concentrerà sui carichi progressivi con buona forma di esecuzione proprio come si dovrebbe fare con ogni altro formato. Quando si ritorna a serie di ripetizioni complete dopo un periodo in cui si sono usate le ripetizioni una e mezzo per quell'esercizio, si dovrebbe essere in grado di arrivare gradualmente a nuovi pesi record personali, sebbene, probabilmente, dopo un breve periodo di riadattamento all'uso di sole ripetizioni complete.

Il "pellegrinaggio"

11.42 Indipendentemente dallo stile di allenamento usato, ogni serie deve essere vissuta con la devozione di un pellegrinaggio. Non c'è spazio per niente altro che non sia il 100% dell'applicazione, se si desiderano fare buoni progressi. Rendete omaggio alla concentrazione, alla forma perfetta e allo sforzo. E rendete ogni serie perfetta rendendo perfetta ogni ripetizione! OB

I bodybuilder, i sollevatori e gli atleti di élite possono tollerare un allenamento esplosivo e addirittura prosperare con esso, poiché hanno la necessaria robustezza delle articolazioni e del tessuto connettivo. Ma anch'essi, alla fine, spesso pagano un prezzo alto in termini di infortuni. Non c'è assolutamente alcun bisogno di rischiare con l'allenamento esplosivo. Un tempo di ripetizione lento e controllato — come quello raccomandato in questo libro — è tanto più sicuro, e rappresenta di gran lunga la scelta migliore per i normali praticanti. Perché rischiare seriamente di spingere il corpo oltre i suoi limiti strutturali, subendo eventualmente degli infortuni *permanenti*, quando per allenarsi esistono metodi più sicuri estremamente produttivi?

Se tutti i praticanti con normali doti per la crescita muscolare avessero seguito programmi del tipo di quelli sostenuti in questo libro, nel mondo ci sarebbero tonnellate di muscoli in più. Ci sarebbe inoltre anche un ricorso ai farmaci molto minore poiché non sarebbe più necessario prendere steroidi per far funzionare i programmi di allenamento. E ci sarebbe anche un minore utilizzo dell'etichetta hard gainer poiché molte persone si considererebbero relativamente degli easy gainer.

Per portare al massimo i propri guadagni nelle dimensioni e nella forza muscolari, si devono organizzare allenamento, nutrizione, riposo e sonno al fine di assicurare la progressione dei carichi di allenamento. Tutto ciò che si fa deve essere finalizzato a fornire un ambiente ottimale per riuscire a fare pesi di allenamento progressivi usando costantemente una buona tecnica di esecuzione.

12. Come progettare i propri programmi di allenamento

12.1 Una struttura di allenamento generale che dia dei risultati per tutti effettivamente esiste, ma ciascun praticante deve personalizzarla al fine di portare al massimo i guadagni. Ecco sei delle lezioni più cruciali che si possono imparare sulla progettazione dei programmi:

a. In ciascun allenamento, concentrarsi su non più di qualche grande esercizio fondamentale.

b. Non trascurare i movimenti accessori importanti.

c. Allenarsi duramente ma nel contesto della ciclizzazione dell'intensità.

d. Fare più giorni di riposo che non di allenamento con i pesi.

e. Nel dubbio meglio sempre fare meno che più allenamento.

f. Dare estrema importanza ai carichi progressivi con buona forma di esecuzione.

Eccezioni

12.2 Tutte queste sei "lezioni fondamentali" vengono ignorate da alcuni praticanti che ottengono successo nell'allenamento. Tuttavia queste eccezioni *non* rappresentano i tipi di praticanti a cui rivolgo i miei scritti. Ovviamente, i ragazzi che non hanno ancora venti anni o li hanno superati da poco – con poco stress e molto riposo nella vita rispetto a quelli di noi che hanno passato la trentina e hanno impegni di lavoro e di famiglia – possono allenarsi differentemente, almeno fino a una certa misura, o utilizzare routine simili a queste ma con un volume e una frequenza maggiori. E le persone molto dotate geneticamente o "aiutate" dai farmaci possono infrangere tutte le "regole" ottenendo comunque degli ottimi risultati.

12.3 Le informazioni contenute in questo libro sono tarate principalmente per persone che non hanno condizioni di allenamento né capacità di recupero prossime all'ideale. Ma nel caso foste così fortunati da trovarvi in circostanze

più adatte a guadagni più rapidi, traete il massimo da questa situazione, finché dura. Seguite i metodi di allenamento sostenuti in questo libro e otterrete guadagni in abbondanza, molto di più di quel che succederebbe con i programmi convenzionali.

Sei modelli per programmi di allenamento produttivi

Questi paragrafi sono una versione riveduta e ampliata della trattazione dello stesso argomento su GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA.

12.4 Per quanto riguarda i programmi di allenamento, ecco sei modelli da usare come *punti di partenza*. Ciascuno andrebbe personalizzato da ogni individuo secondo i consigli forniti in questo libro. In armonia con lo spirito dell'allenamento abbreviato, le routine sono brevi e semplici, dominate dai grandi esercizi multiarticolari.

12.5 L'allenamento abbreviato è il tipo di allenamento più produttivo per i praticanti normali che non ricorrono al doping. Il potenziale di enorme produttività dell'allenamento abbreviato si basa sulla brevità delle sue routine e sulla relativa infrequenza delle sessioni rispetto ai metodi di allenamento convenzionali. Se si complicano le routine aggiungendoci esercizi e/o giorni di allenamento, si diluirà lo sforzo posto in ogni serie, si accresceranno le richieste imposte sulla propria capacità di recupero, si rischierà seriamente il superallenamento, si spegnerà l'entusiasmo per l'allenamento e si incrinerà, per non dire si distruggerà, il potenziale valore delle routine. E allora ci si ritroverà al punto di partenza, con una routine convenzionale che produce una crescita minima o nulla per tutti tranne che per chi ha doti genetiche eccezionali o "si aiuta" con i farmaci.

MODELLO 1

Programma con routine per tutto il corpo

12.6 Prevede una singola routine per tutto il corpo, che viene eseguita solo con la frequenza che si riesce a sostenere, per esempio due volte a settimana, o una volta ogni quattro, cinque, sei o sette giorni. Poiché ogni allenamento è identico, in ciascuna sessione vengono allenati gli stessi esercizi. Ecco l'esempio di un programma con routine per tutto il corpo:

Riscaldamento generale

a. Squat
b. Flessioni alle parallele
c. Stacchi da terra a gambe tese
d. Distensioni sopra la testa con manubri
e. Trazioni alla lat machine o alla sbarra

f. Curl con bilanciere
g. Allenamento per i polpacci
h. Contrazione addominale

Defaticamento

12.7 Dando per scontato che vi stiate allenando intensamente, allenarsi due volte a settimana con la stessa routine per tutto il corpo è troppo per molte, se non la maggior parte, delle persone con doti normali e che non ricorrono al doping.

12.8 Specialmente nell'era precedente la diffusione degli steroidi, allenarsi tre volte a settimana con una routine per tutto il corpo era un modo diffuso di allenarsi. Ma il fattore spesso responsabile di rendere produttivo questo tipo di allenamento era che soltanto uno dei tre allenamenti settimanali veniva eseguito intensamente. Gli altri due allenamenti settimanali erano svolti con relativa tranquillità, con pesi ridotti: si trattava di allenamenti "leggeri" o "medi".

12.9 Per allenarsi in maniera dura e produttiva con la stessa serie di esercizi in ogni sessione la maggior parte delle persone deve ridurre la propria frequenza di allenamento a non più di una volta ogni quattro o cinque giorni, ovvero tre volte ogni due settimane. Molte persone farebbero meglio ad allenarsi solo una volta a settimana quando usano una routine singola ad alta intensità per tutto il corpo. Questa può essere una maniera di allenamento estremamente efficiente, specialmente per le persone che nella vita hanno molti impegni.

12.10 Si può essere in grado di allenare alcuni esercizi in maniera produttiva con intensità completa più spesso di altri. Forse si possono allenare gli esercizi accessori (p.e., polpacci, collo e giro vita) in maniera produttiva due volte alla settimana, ma essere in grado di allenare in maniera veramente dura il nucleo portante dei grandi esercizi solo una volta a settimana. Pochi praticanti non dopati possono allenarsi con uno sforzo del 100% nello squat, nello stacco, negli stacchi da terra a gambe tese o nella distensione su panca due volte a settimana ogni settimana. Si potrebbe, comunque, allenare il nucleo portante dei grandi esercizi due volte a settimana, ma fare uno dei due allenamenti solo a intensità moderata per quegli esercizi specifici, allenandoli per esempio

Se, per esempio, si fa la distensione sopra la testa dopo la distensione su panca, la prestazione in questo secondo esercizio ne soffrirà. E se si eseguono le aperture a L immediatamente dopo il curl, la prestazione alle aperture a L ne soffrirà. Organizzate gli esercizi in maniera che nessuno venga a trovarsi nelle condizioni sfavorevoli appena descritte.

con il numero di ripetizioni usuale ma con soltanto l'80% del peso solito. In qualsiasi modo ci si alleni, comunque, occorre stimolare la crescita senza andare in superallenamento.

Possibili punti deboli

12.11 I praticanti seri adorano allenarsi, e allenarsi duramente. Allenarsi solo una volta a settimana non gli basta. Ma l'allenamento non deve essere svolto tanto spesso da avere come risultato il superallenamento. La soddisfazione derivante dall'allenamento con i pesi proviene dai buoni risultati, non solamente dalle ore trascorse in palestra. Ma il migliore appagamento proviene da grandi risultati associati alla soddisfazione derivante dall'essere in grado di allenarsi con i pesi in maniera produttiva due o tre volte a settimana.

12.12 Per allenarsi produttivamente due volte a settimana, vedere i Modelli 2, 3, 4, 5 e 6. Eventualmente, per allenarsi in maniera produttiva tre volte a settimana, vedere in particolare il Modello 3.

12.13 Un programma singolo per tutto il corpo prevede solo una routine. Questo limita il numero di esercizi che si possono produttivamente includere nel proprio programma. Con i programmi frazionati si hanno due o tre differenti routine e lo spazio per includere, produttivamente, più esercizi. Con la possibilità di una positiva aggiunta di più esercizi, a patto che si tratti di esercizi giusti, può essere progettato un programma di allenamento più bilanciato. Un programma di allenamento con i pesi equilibrato produce una muscolatura equilibrata in tutto il corpo.

12.14 Avere un programma di allenamento con i pesi con una sola routine può diventare monotono poiché ogni volta che ci si allena si esegue la stessa routine. Ma un principiante assoluto fa in genere meglio a seguire un programma con una sola routine in maniera che ogni esercizio venga allenato abbastanza spesso affinché siano rapidamente apprese le abilità di allenamento. Avere due o tre differenti routine – alternate o ruotate – fornisce una varietà intrinseca su un numero costante di esercizi. Si tratta di una varietà che – per chi non è principiante – produce una motivazione e un entusiasmo maggiori per molti praticanti, e fa ottenere i migliori risultati.

MODELLO 2

Programma frazionato due volte a settimana

12.15 Questo programma prevede di allenarsi due volte a settimana alternando due allenamenti differenti e allenando ciascun esercizio una sola volta a settimana. Ecco un esempio, che combina esercizi fondamentali e accessori in ciascuna sessione:

Lunedì

Riscaldamento generale

a. Squat
b. Distensioni su panca o flessioni alle parallele
c. Trazioni alla lat machine o rematore prono
d. Allenamento per i polpacci
e. Estensioni lombari
f. Contrazione addominale
g. Allenamento per la presa, comprese le estensioni delle dita

Defaticamento

Giovedì

Riscaldamento generale

a. Stacchi da terra in posizione sumo o a gambe tese
b. Distensioni sopra la testa
c. Curl bicipiti
d. Flessioni laterali del busto
e. Allenamento per il collo
f. Aperture a L

Defaticamento

Pericoli

12.16 Se si ha una sovrapposizione eccessiva tra i due allenamenti si produrranno due routine diverse ma comunque per tutto il corpo. Ciò significherebbe che si allenerebbe tutta la muscolatura principale due volte a settimana. Ciò è eccessivo per molti normali praticanti che non assumono farmaci se l'allenamento viene fatto con uno sforzo reale in ciascuna sessione. Per produrre routine con una sovrapposizione minima – ma un po' di sovrapposizione è inevitabile – mettere gli esercizi che coinvolgono molta muscolatura in comune nella stessa sessione, o usare solo uno degli esercizi in questione nell'intero programma settimanale.

12.17 Il programma esposto sopra è un esempio di due routine con una notevole sovrapposizione. Il giorno 1 prevede squat e distensione su panca come esercizi fondamentali, e il giorno 2 potrebbe prevedere come esercizi principali lo stacco sumo e la distensione sopra la testa. Lo squat e lo stacco sumo coinvolgono la stessa muscolatura di cosce, glutei e bassa schiena. Quindi ciò significa che si darà "una bella botta" alla bassa schiena in entrambi i giorni di allenamento ogni settimana. Con tale andamento, il superallenamento è probabile per molti praticanti e magari più prima che poi. La distensione su panca in un giorno e la distensione sopra la testa nell'altro significa due sessioni a settimana con grandi esercizi per la struttura di spinta della parte superiore del corpo. Ciò può causare un superallenamento delle spalle per molti praticanti.

12.18 In questi casi il problema sta nel fatto che ci sono solo tre o quattro giorni di riposo tra l'allenamento delle stesse grandi strutture, il che può non essere un tempo di recupero sufficiente per molti praticanti. Si possono invece disporre gli stessi esercizi in maniera da avere una settimana completa di riposo tra due grandi impegni sulla stessa muscolatura. Per esempio, gli esercizi fondamentali del primo giorno potrebbero diventare lo squat e lo stacco da terra a gambe tese o in posizione sumo e gli esercizi fondamentali del secondo giorno potrebbero diventare le distensioni su panca e sopra la testa e la trazione alla lat machine. In tale maniera si avrebbe tutto l'allenamento principale per cosce, glutei e bassa schiena in un giorno e tutto l'allenamento di spinta della parte superiore del corpo nel secondo.

12.19 Per vedere l'impatto di questo tipo di riorganizzazione degli esercizi mentre si usa la stessa frequenza e lo stesso volume di allenamento, provate a sperimentarlo nel corso di un ciclo di allenamento. Cominciate il ciclo con la versione che presenta molta sovrapposizione tra le due routine. Continuate con questa finché la progressione dei pesi si blocca in tutti i grandi esercizi multiarticolari. A questo punto, riorganizzate il programma usando esattamente gli stessi esercizi ma disponendoli in maniera che non ci sia notevole sovrapposizione tra le sessioni. Dovrebbero esserci prospettive migliori, con molte settimane di guadagni di peso piccoli ma regolari in tutti gli esercizi.

12.20 Per fare progressi più rapidi potrebbe essere necessario un tempo di recupero maggiore tra gli allenamenti. Provate ad alternare i due allenamenti secondo il calendario lunedì – giovedì – mercoledì – lunedì. Se i guadagni migliorano, o anche se rimangono allo stesso livello, continuare con il calendario di allenamento meno frequente. Se il progresso rallenta o regredisce, ritornare al calendario che prevedeva due sessioni a settimana.

MODELLO 3

Programma frazionato tre volte a settimana

12.21 Questo programma è simile al modello 2 ma colloca tutti gli esercizi accessori in una singola routine e porta a tre a settimana i giorni di allenamento. Tre

> **Se si complicano le routine aggiungendoci esercizi e/o giorni di allenamento, si diluirà lo sforzo posto in ogni serie, si accresceranno le richieste imposte sulla propria capacità di recupero, si rischierà seriamente il superallenamento, si spegnerà l'entusiasmo per l'allenamento e si incrinerà, per non dire si distruggerà, il potenziale valore delle routine. E allora ci si ritroverà al punto di partenza, con una routine convenzionale che produce una crescita minima o nulla per tutti tranne che per chi ha doti genetiche eccezionali o "si aiuta" con i farmaci.**

giorni di allenamento con i pesi intensi ogni settimana rappresentano una strategia rischiosa per la maggior parte dei praticanti – a causa della grande possibilità di superallenamento – ma possono funzionare se il giorno centrale prevede soltanto esercizi accessori e se non c'è notevole sovrapposizione tra le sessioni. Ma fare esercizi fondamentali in ciascuna delle tre diverse sessioni è un suicidio all'allenamento per la maggior parte dei praticanti che non assumono sostanze dopanti, specialmente se c'è una seria sovrapposizione tra gli allenamenti.

12.22 Ecco un esempio di programma frazionato da svolgere tre giorni a settimana il quale potrebbe essere produttivo poiché riduce al minimo la sovrapposizione tra gli allenamenti:

Lunedì

Riscaldamento generale

a. Squat
b. Stacchi da terra a gambe tese
c. Trazioni alla lat machine o rematore prono

Defaticamento

Mercoledì (giorno degli esercizi accessori)

Riscaldamento generale

a. Allenamento per i polpacci
b. Contrazione addominale
c. Allenamento per la presa, comprese le estensioni delle dita
d. Flessioni laterali del busto
e. Curl per bicipiti
f. Allenamento per il collo
g. Aperture a L

Defaticamento

Venerdì

Riscaldamento generale

a. Distensioni su panca o flessioni alle parallele
b. Distensioni sopra la testa

Defaticamento

MODELLO 4

Programma frazionato su tre giorni eseguito due volte alla settimana

12.23 Questo programma è simile al modello 2 ma suddivide lo stesso numero di esercizi, o qualcuno in più, in tre sessioni, associando esercizi fondamentali e accessori, ma allenandosi solo due volte a settimana. Ciò incrementa il periodo di riposo tra le sessioni per un dato esercizio rispetto al modello 2 e dà la possibilità di includere più esercizi senza andare in superallenamento.

12.24 Ecco un esempio di programma frazionato su tre giorni eseguito due volte alla settimana:

Lunedì (prima settimana)
Riscaldamento generale
a. Squat
b. Distensioni su panca o flessioni alle parallele
c. Trazioni alla lat machine o rematore con manubrio a un braccio
d. Allenamento per i polpacci in piedi
e. Contrazioni addominali
f. Allenamento per la presa
Defaticamento

Giovedì (prima settimana)
Riscaldamento generale
a. Stacchi da terra a gambe tese
b. Movimento finale della distensione sopra la testa
c. Curl per bicipiti con manubrio
d. Flessioni laterali del busto
e. Allenamento per il collo
f. Aperture a L
g. Estensioni delle dita
Defaticamento

Lunedì (seconda settimana)
Riscaldamento generale
a. Leg press
b. Pullover alla macchina o scrollate su panca inclinata
c. Estensioni lombari (normali o inverse)
d. Curl per bicipiti con bilanciere
e. Contrazioni addominali inverse
f. Allenamento per la presa
g. Allenamento per i polpacci stando seduti
Defaticamento

Giovedì (seconda settimana)
Uguale al lunedì della prima settimana, e così via.

Pericoli

12.25 A questa scheda si applicano osservazioni sui pericoli in maniera simile al modello 2. Non bisognerebbe fare degli allenamenti per tutto il corpo. Se si fa così, probabilmente non si sarà in grado di recuperare adeguatamente. Evitare una sovrapposizione eccessiva tra gli esercizi. Per esempio, fare squat nella prima sessione, stacco da terra a gambe piegate nella seconda, e poi stacchi a gambe tese nella terza costringerebbe la bassa schiena a uno stress molto pesante in ogni sessione, con notevole probabilità di superallenamento. Suddividere gli esercizi scelti nell'arco dei tre giorni in maniera che nessuna muscolatura, eccetto quella degli addominali e degli avambracci, venga coinvolta pesantemente in più di due delle tre sessioni.

Due aggiunte importanti ai modelli 1-4

a. Allenamento per la cassa toracica

12.26 Aggiungete il pullover "respiratorio" o la tirata Rader per il torace a ogni sessione. Fate riferimento a TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI per quanto riguarda l'esecuzione di questi esercizi validi ma eseguiti tanto raramente. Eseguire un paio di serie concentrandosi sulla massima espansione del torace. Nessuno di questi esercizi è pesante a livello sistemico generale e quindi l'inclusione di uno di essi non dovrebbe rovinare la capacità di recupero.

12.27 Alcuni allenatori non credono assolutamente alla possibilità di aumentare la dimensione del petto attraverso l'allargamento della cassa toracica e affermano che la circonferenza del petto può essere aumentata *solo* grazie alla crescita muscolare. Ma il fatto è che molte persone *hanno* ingrossato la cassa toracica. Io sono una di queste persone.

12.28 Mentre anche praticanti di mezza età hanno incrementato limitatamente la dimensione della cassa toracica attraverso il pullover respiratorio e la tirata di Rader per il torace, alcuni giovani praticanti hanno ingrossato notevolmente la circonferenza della gabbia toracica. L'allargamento della gabbia toracica renderà il petto più profondo e largo, la schiena e le spalle più larghe e, in più, forse aiuterà a migliorare la postura.

12.29 Il pullover respiratorio e la tirata Rader per il torace vengono in genere eseguiti immediatamente dopo un esercizio che lascia davvero senza fiato, come lo squat a numero elevato di ripetizioni, lo stacco da terra o la leg press. Ma si può eseguire il lavoro per la cassa toracica in qualsiasi momento e anche senza aver fatto alcun esercizio prima. Si può anche scoprire che se si è notevolmente affannati non si riesce a fare nessuno dei due esercizi di espansione della cassa toracica in maniera corretta. Si potrebbero anche fare una o più serie di allenamento per la cassa toracica ogni giorno per pochi mesi se si desidera specializzarsi sull'allargamento della cassa toracica.

12.30 Andateci piano all'inizio specialmente se non eseguite l'allargamento della cassa toracica ben "ventilati" per un esercizio pesante. La respirazione forzata ed esagerata può dare senso di vertigine finché non ci si abitua gradualmente con un periodo di qualche settimana. Inoltre, il petto può indolenzirsi notevolmente se non si allena l'allargamento della cassa toracica in maniera graduale.

b. Scrollate

12.31 Come spiegato nel Capitolo 10, le scrollate per la parte alta della schiena hanno un valore sufficiente a garantirne l'inclusione nel vostro programma di allenamento regolare. Per includere una scrollata per la parte superiore della schiena *senza* che ciò aggiunga troppo al carico totale del vostro allenamento, e per ridurre al minimo, se non eliminare, ogni riscaldamento specifico, fate le scrollate dopo l'ultima serie di stacchi da terra. Bastano una o due serie di scrollate per completare il lavoro. La scrollata su panca inclinata è la migliore scrollata completa per la parte alta della schiena.

MODELLO 5
Programma superabbreviato

12.32 Rispetto all'allenamento convenzionale i primi quattro modelli sono già abbreviati. Ma persino questi programmi abbreviati possono essere abbreviati essi stessi. Ciò viene fatto principalmente rinunciando a tutti gli esercizi accessori. E anche gli esercizi principali possono essere sfoltiti. Sfoltire in questo senso non significa che si dovranno trascurare grandi aree di muscolatura. È possibile allenare tutti i muscoli principali del corpo con pochi esercizi, a patto che vengano scelti solo quelli veramente migliori. Una singola routine di soli tre esercizi – p.e. stacchi con Trap Bar, flessioni alle parallele e trazioni alla sbarra – interessano completamente tutta la maggiore muscolatura del corpo. Sbarazzatevi del concetto secondo cui sono necessari tanti esercizi per costruire un fisico grosso e forte.

12.33 Ma perché usare i programmi superabbreviati? Poiché, per produrre guadagni nella massa muscolare, possono essere addirittura più produttivi dei programmi abbreviati "regolari".

12.34 Notate il fatto che una routine superabbreviata rappresenta il nucleo di ogni programma di allenamento abbreviato. Tutte le altre routine abbreviate sono in sostanza delle routine superabbreviate cui sono aggiunti alcuni altri esercizi.

12.35 Ci sono diverse potenti applicazioni per le routine ultra abbreviate; eccone alcune:

a. Per estendere il periodo in cui una routine produce risultati. Una volta che la routine arriva a essere a secco di risultati, eliminate tutto tranne gli esercizi essenziali, magari aggiungete più giorni di riposo e allora potrete ottenere delle ulteriori settimane di guadagni da una routine che altrimenti sarebbe arrivata a conclusione.

b. Per coloro che sono veramente svantaggiati quanto a doti naturali per la crescita muscolare (gli hard gainer estremi), una routine estremamente abbreviata può essere l'unico metodo per ottenere risultati, fin dal primo giorno. In seguito i programmi possono usare routine abbreviate più corpose, una volta che sia stata costruita una base sostanziosa.

c. Per persone con veramente poco tempo per allenarsi, le routine superabbreviate sono perfette. Anche con poco tempo per allenarsi si può stimolare molta forza e crescita.

d. Per le persone che vogliono provare un concentrato dell'allenamento abbreviato per il puro gusto di farlo. Provatele almeno una volta nella vostra carriera di allenamento, anche se non sarete mai costretti dalle circostanze. Scegliete tre dei vostri grandi esercizi preferiti e dedicate almeno un po' di mesi a trarre quanti più risultati possibili da questi. Poi potreste trovare i guadagni così impressionanti da voler ripetere regolarmente una tale concentrazione così serrata, ma non necessariamente usando ogni volta gli stessi esercizi.

12.36 In tutte le quattro applicazioni, la concentrazione viene portata all'estremo e l'impegno sulle capacità di recupero è ridotta al minimo. Anche l'impegno di tempo per l'allenamento viene notevolmente ridotto, rispetto all'allenamento abbreviato regolare, il quale è già molto più breve, più pratico e più efficace delle routine convenzionali. Sebbene le routine superabbreviate possano essere impiegate per il mantenimento della forza globale quando il tempo per allenarsi è molto breve, esse sono eccezionali per fare impressionanti guadagni quando il tempo non manca. Una vita con molti impegni non dovrebbe mai precludere dei buoni guadagni nella massa e nella forza, a patto che si sappia quel che si sta facendo.

12.37 I guadagni che si possono fare specializzandosi solo su due o tre esercizi non vanno a beneficio solo di quegli esercizi. Diventate più grossi e più forti in due o tre grandi esercizi e migliorerete le capacità in altri esercizi. C'è un effetto di trasferimento da una serie di esercizi all'altra, sebbene questo possa manifestarsi solo dopo un breve periodo di riadattamento all'esecuzione scorrevole degli altri esercizi.

12.38 Ecco un esempio di programma superabbreviato:

Giorno 1
Riscaldamento generale
a. Squat
b. Distensioni su panca o flessioni alle parallele
c. Distensioni sopra la testa
Defaticamento

Giorno 2
Riscaldamento generale
a. Stacchi da terra a gambe tese
b. Trazioni alla lat machine o alla sbarra
Defaticamento

12.39 La frequenza di allenamento potrebbe essere, per esempio, lunedì – venerdì di ciascuna settimana. Se è necessario un tempo di recupero maggiore, usare un calendario lunedì – venerdì – mercoledì (tre volte ogni due settimane).

12.40 L'esempio esposto sopra è un programma frazionato, in cui in ciascun giorno ci si concentra su parti diverse della muscolatura. Ecco un esempio di due routine molto abbreviate, ma per l'intero corpo.

Giorno 1
Riscaldamento generale
a. Squat
b. Flessioni alle parallele
c. Rematore prono
Defaticamento

Giorno 2
Riscaldamento generale
a. Stacchi da terra con Trap Bar
b. Distensione su panca piana o inclinata
c. Trazioni alla sbarra
Defaticamento

12.41 Il programma può essere ancora più semplice. È possibile fare guadagni globali molto buoni allenandosi solamente una volta a settimana con un singolo programma molto abbreviato per tutto il corpo composto di soli tre esercizi, ad esempio gli squat o gli stacchi con Trap Bar, le flessioni alle parallele e le trazioni alla lat machine o alla sbarra. Se si avessero solo 45 minuti a settimana per allenarsi con i pesi, magari per i moltissimi impegni derivanti dal lavoro e dalla famiglia, questo programma potrebbe essere perfetto. Sbarazzatevi della nozione secondo cui occorre allenarsi moltissimo per diventare più grossi e forti.

12.42 Un programma superabbreviato, di necessità, è in una certa misura sbilanciato. Sebbene possa interessare tutti i grandi muscoli del corpo, alcune delle aree più piccole vengono trascurate. Se un programma sbilanciato occasionale non causerà problemi a lungo termine, l'uso costante dello *stesso* programma squilibrato metterà nelle condizioni per possibili problemi di postura e per un inaccettabile squilibrio nello sviluppo muscolare.

12.43 Non fate di un singolo programma super abbreviato la scheda che viene seguita tutto l'anno. Variare gli esercizi con il succedersi dei cicli. E se si alterna un ciclo di allenamento abbreviato (p.e. i modelli 2-4) con un ciclo di allenamento superabbreviato, non si produrrà alcun serio squilibrio.

MODELLO 6
Programma di specializzazione

12.44 I modelli 1-5 sono progettati per produrre guadagni di forza e crescita muscolare in tutto il corpo. In un programma di specializzazione viene data enfasi a una singola parte del corpo o a un esercizio specifico. I progressi sono indirizzati solo alla parte corporea o all'esercizio su cui ci si concentra. Un buon progresso è rappresentato da un sostanziale incremento di forza rispetto ai propri record personali recenti negli esercizi interessati e non necessariamente rispetto ai pesi con cui si comincia il ciclo poiché probabilmente essi saranno minori dei propri record personali, specialmente se non si sono eseguiti gli esercizi interessati per un certo periodo.

12.45 La forza e lo sviluppo già esistenti del resto del fisico dovrebbero essere mantenuti con il minimo di esercizio e di sforzo. Ogni sforzo per progredire nel resto del fisico dovrebbe essere sospeso temporaneamente. Così l'intensità e la capacità di recupero "risparmiate" dall'andare tranquilli sul resto del fisico possono essere incanalate sulla parte del corpo o sull'esercizio in questione.

12.46 Non c'è bisogno di specializzazione per principianti e intermedi. A tali livelli sono necessarie una crescita e una forza generali. Cercare di produrre un grande incremento di massa in una singola parte corporea o un notevole guadagno di carico in un singolo esercizio, senza aver prima le strutture fondamentali del corpo in una condizione impressionante secondo gli standard del bodybuilding e del sollevamento non agonistici, significa non aver preso sul serio l'allenamento con i pesi.

12.47 Per diventare grossi e forti, occorre considerare il fisico come un intero, non come associazioni di parti. La persona con doti genetiche normali può resistere e reagire solo a una quantità di allenamento da piccola a moderata. Se si oltrepassa questo limite non si arriverà da nessuna parte; anzi, forse si regredirà. Concentratevi sulle strutture di spinta di cosce, fianchi, schiena e parte superiore del corpo. Gli hard gainer *non possono* preoccuparsi di mantenere tutto in perfetto equilibrio mentre si costruiscono. Ovviamente non ci si vuole certo ritrovare con un fisico sproporzionato, ma se ci si preoccupa dell'equilibrio "perfetto" fin da quando si comincia ad allenarsi, occorrerà usare talmente tanti esercizi e allenarsi così tanto da perdere la concentrazione sui migliori esercizi e da rendere inevitabili il superallenamento e la stagnazione.

12.48 Se invece di preoccuparsi della specializzazione di bicipiti, deltoidi, tricipiti, pettorali e gran dorsali tutti gli hard gainer si preoccupassero di diventare sempre più forti, e poi ancora più forti, in squat, stacco, distensione su panca, distensione sopra la testa e un esercizio di rematore, con l'aggiunta di pochi esercizi monoarticolari, nel mondo ci sarebbero tonnellate di muscoli in più nel giro di pochi mesi. E tutto ciò senza alcun programma di specializzazione, leg extension, sollevamenti laterali, allenamento al pec deck, croci ai cavi e così via.

12.49 Ecco tre vantaggi di un programma di specializzazione per coloro che hanno i requisiti per farlo:

a. Consente di rimettere in pari una parte corporea o un esercizio rimasti indietro.

b. Introduce varietà innalzando il piacere e la soddisfazione di allenarsi grazie a sfide e obiettivi differenti.

c. Sfrutta un punto forte già esistente e consente di renderlo eccezionale. Ciò va contro il concetto di fisico equilibrato ma, se si ha di natura un punto forte – che si tratti di una parte corporea e/o di un particolare esercizio – e si desidera vedere fin dove lo si può portare, è necessario specializzarsi su di esso e farlo diventare ancora più forte. Questa maggiore forza dovrebbe, comunque, avere qualche benefico effetto di riporto sul resto del fisico.

12.50 Sebbene lo sviluppo bilanciato abbia il suo valore, sfruttare un vantaggio naturale per trasformarlo in qualcosa di eccezionale potrebbe soddisfarvi ancor di più. Considerate l'esempio stellare di Bob Peoples che, nel 1949, in una competizione fece stacco da terra (con una presa in pronazione a gancio) con il gigantesco peso di 329 kg con un peso corporeo di soli 86 kg. Se Peoples avesse mantenuto lo stacco e lo sviluppo della schiena in proporzione con gli altri esercizi e le altre parti corporee, non sarebbe mai diventato un colosso nella storia degli sport dei pesi.

12.51 La formula fondamentale di specializzazione per l'hard gainer, dopo lo sviluppo delle necessarie fondamenta, è meno allenamento del solito per il resto del fisico e non spingersi ai limiti in quegli esercizi, mantenendosi un po' sotto il massimo in quei movimenti. Quando l'area da specializzare sono la presa, i polpacci o il collo, l'intensità nelle altre aree non deve essere tenuta sotto controllo, ma credo che sia necessario quando ci si specializza in altre aree.

12.52 L'allenamento che funziona per gli hard gainer riguarda porre la propria attenzione sulle routine abbreviate, i migliori esercizi e i carichi

progressivi. La specializzazione concentra questo approccio fondamentale su una piccola area corporea, o su un singolo esercizio. *Non* si tratta di aggiungere tanto allenamento in più – in special modo tanti esercizi di dettaglio – a un programma di allenamento già ampio ed eccessivo, come accade nell'approccio convenzionale alla specializzazione.

12.53 Ecco un esempio di un programma di specializzazione di una parte corporea, per le braccia:

Lunedì

Riscaldamento generale

a. Curl con bilanciere da seduti (in pratica un curl parziale)
b. Distensione su panca con presa della larghezza delle spalle
c. Curl con manubri in supinazione da seduti (un braccio per volta)
d. Flessione alle parallele

Defaticamento

Giovedì

Riscaldamento generale

a. Squat
b. Stacco da terra a gambe tese
c. Allenamento per i polpacci
d. Allenamento per gli addominali

Defaticamento

12.54 Ecco un esempio di specializzazione su esercizio singolo (stacco da terra):

Lunedì

Riscaldamento generale

a. Stacco con Trap Bar: riscaldamento più 1 × 6-8
b. Stacco con Trap Bar: 3 alzate singole
c. Mezzo stacco a partire dal livello della rotula, al rack: 2 × 10

Defaticamento

Giovedì

Riscaldamento generale

a. Leg press
b. Flessione alle parallele
c. Curl per bicipiti
d. Allenamento per i polpacci
e. Allenamento per gli addominali

Defaticamento

12.55 Per la parte corporea o l'esercizio oggetto della specializzazione è

necessario scegliere uno o più formati specifici tra quelli illustrati nel Capitolo 9, vale a dire le diverse intensità di allenamento e l'allenamento con fatica cumulativa. È necessario anche scegliere gli stili di esecuzione di ripetizioni e serie tra quelli spiegati nel Capitolo 11, vale a dire la cadenza della ripetizione, le ripetizioni con pausa singola o doppia, le "ripetizioni uno e mezzo" e l'eventuale utilizzo delle ripetizioni parziali. Ed è necessario scegliere in maniera appropriata il numero delle ripetizioni, il tipo di esercizi, il volume di allenamento e i periodi di pausa tra le serie, come spiegato nei dettagli in altre parti di questo libro. Non cercate di combinare molti formati in un singolo programma di specializzazione. Siate prudenti nella selezione, poi continuate costantemente con ciò che è stato scelto per almeno 6-8 settimane per provare se funziona. In seguito si potrà provare un altro programma con formati diversi, mettendo a confronto i risultati.

12.56 Durante un programma di specializzazione, provate ad allenare la parte corporea o l'esercizio su cui si incentra la specializzazione per due volte a settimana – o per tre volte ogni due settimane – invece di una sola volta. Solo per qualche settimana, o addirittura fino a un paio di mesi, un'aumento della frequenza di allenamento durante il programma di specializzazione potrebbe risultare produttivo, ma solo se:

a. si riduce drasticamente l'allenamento per il resto del corpo,

b. non ci si impegna per ottenere progressi nelle altre parti corporee,

c. si soddisfano appieno i fabbisogni nutrizionali, e

d. si riposa e si dorme molto.

12.57 Se si prova questo aumento della frequenza di allenamento per l'esercizio o la parte corporea su cui ci si concentra, si può usare il medesimo allenamento di specializzazione più frequentemente oppure si possono usare due allenamenti di specializzazione diversi, per il *medesimo* esercizio o settore corporeo su cui ci si concentra, alternandoli. Se, o quando, il lavoro di specializzazione ricade nello stesso giorno del lavoro di mantenimento per il resto del corpo, prima si esegue il lavoro di specializzazione, si riposa dieci minuti e poi si fanno gli esercizi per il resto del corpo. La parte corporea o l'esercizio su cui ci si focalizza devono avere la priorità.

Programmi di allenamento eclettici

12.58 Un singolo programma di allenamento non deve necessariamente usare lo stesso formato di cadenza, numero di ripetizioni, serie, intensità, pause nella ripetizione, periodi di riposo tra le serie e così via per tutti gli esercizi. Si potrebbe addirittura usare un formato specifico diverso per ciascun esercizio del programma. Ci sono molte possibili maniere di interpretare lo stesso modello di allenamento abbreviato. Scegliere esercizi diversi e variarne il numero costituisce solo parte della razionale varietà che si può usare.

12.59 Seguendo le diverse interpretazioni del lavoro duro spiegate al Capitolo 9 e i diversi metodi di eseguire le ripetizioni spiegati al Capitolo 11, ecco un esempio di un programma eclettico basato sul modello 2. Sono elencate solo le serie allenanti; quelle di riscaldamento vanno aggiunte.

Lunedì

Riscaldamento generale

a. Squat: *1 × 20 ripetizioni rest pause, allenamento molto duro*
b. Flessioni alle parallele: *3 × 6 "1½ ripetizioni", 4 minuti di riposo tra le serie, allenamento molto duro*
c. Trazioni alla lat machine: *6 × 6, fatica cumulativa con una contrazione accentuata in ogni ripetizione*
d. Allenamento per i polpacci: *6 × 10, fatica cumulativa con una contrazione accentuata su ciascuna ripetizione*
e. Estensioni lombari: *1 × numero massimo di ripetizioni, cadenza 5/5*
f. Contrazione addominale: *2 × 10-12, cadenza 3/3 con una contrazione accentuata su ciascuna ripetizione*
g. Tenute statiche del bilanciere spesso, all'interno del power rack: *trattenere per 60 secondi, riposare 1 minuto, trattenere lo stesso peso per 30 secondi*

Defaticamento

Giovedì

Riscaldamento generale

a. Stacco da terra a gambe tese: *2 × 8, cadenza 3/3, 4 minuti di riposo tra le serie, allenamento duro*
b. Mezzo stacco partendo dall'altezza delle ginocchia, solo a settimane alterne: *1 × 10, cadenza 3/3, ripetizione con doppia pausa, allenamento molto duro*
c. Distensione sopra la testa: *2 × 6-8 ripetizioni a doppia pausa nel power rack, facendo cominciare ogni ripetizione dal basso, 4 minuti di riposo tra le serie, allenamento molto duro*
d. Curl con manubri: *un braccio per volta (unilaterale), 2 × 6-8, 3 minuti di riposo tra le serie, allenamento brutalmente duro*
e. Flessioni laterali del busto: *6 × 8, fatica cumulativa, cadenza 3/3*
f. Allenamento per il collo: *2 × 10-12, cadenza 5/5, allenamento duro*
g. Aperture a L: *2 × 6-8 per braccio, cadenza 5/5, allenamento duro*

Defaticamento

Punti fondamentali da ricordare per tutti i programmi di allenamento

12.60 Sebbene probabilmente stiate ottenendo qualche risultato con il vostro attuale programma di allenamento, anche se si tratta di un programma abbreviato magari otterreste risultati migliori se allenaste ogni esercizio e/o parte corporea meno spesso. Il riposo in più e/o la diminuzione dell'impegno posto sul sistema di recupero potrebbero essere ciò di cui il vostro fisico ha bisogno per ottenere un recupero completo da ogni allenamento, ed essere così in grado di progredire più velocemente.

12.61 Mettete alla prova questa opinione che considera il recupero come priorità. Ma tutto ciò presuppone che ci si stia allenando con intensità. Se in palestra si perde solo tempo prendendosela troppo comoda, allora incrementare il tempo di recupero non aiuterà i vostri guadagni. Occorre stimolare il meccanismo della crescita attraverso l'allenamento duro.

12.62 Prima di elevare la propria intensità di allenamento occorre accertarsi di non allenarsi con un eccesso di volume e/o frequenza. Alcune persone a cui viene detto che devono allenarsi più intensamente già si allenano abbastanza sodo da fare progressi: non è necessario allenarsi fino al collasso al fine di stimolare guadagni. La spiegazione per i loro guadagni minimi o inesistenti è che non si riposano abbastanza tra gli allenamenti in modo da consentire al fisico di crescere. E, dal momento che già si allenano eccessivamente con il loro attuale livello di volume e intensità, allenarsi ancor più duramente non farebbe che peggiorare la situazione.

Il termometro del successo

12.63 Non bisogna mai farsi intrappolare – come tante persone – nella quasi religione delle visite in palestra, come se la presenza in palestra fosse il termometro del successo. Se i carichi di allenamento crescono costantemente, e la forma di esecuzione rimane costantemente buona, allora siete proprio sulla strada giusta. Per essere in grado di ottenere risultati come questi, potrebbe non essere necessario allenare un esercizio più spesso di una volta ogni sette giorni. E ci sono alcune persone che farebbero meglio ad allenare alcuni esercizi e alcune parti corporee meno spesso di una volta a settimana.

Questo libro insegna variazioni dell'allenamento abbreviato sufficienti per bastarvi tutta una vita di allenamento. Si tratta di differenti schemi di serie e ripetizioni, stili di ripetizione, formati di intensità, metodi di ciclizzazione, archi di movimento, scelte degli esercizi, selezione dell'attrezzatura, periodi di pausa tra le serie e uso dei programmi di specializzazione.

12.64 La maggior parte dei praticanti migliorerebbe grandemente il ritmo dei propri progressi se dimezzasse il volume di allenamento per sessione, raddoppiasse i giorni di riposo tra gli allenamenti, sviluppasse seriamente una vera intensità in un tempo di allenamento notevolmente ridotto e facesse più attenzione a garantire un consumo quotidiano di calorie e nutrienti a sufficienza.

12.65 Per portare al massimo i guadagni di massa e forza muscolari, occorre organizzare l'allenamento, la nutrizione, il riposo e il sonno al fine di assicurare carichi di allenamento progressivi. *Tutto quel che si fa deve essere incentrato sul fornire l'ambiente ottimale che si traduca in pesi progressivamente più pesanti in allenamento usando costantemente una buona forma di esecuzione.*

12.66 Se al termine di un ciclo di allenamento si ha lo stesso peso corporeo che all'inizio di quel ciclo e si è in grado di sostenere pesi uguali o minimamente superiori a quelli che si facevano all'inizio, non ci si può aspettare di avere muscoli più grossi.

Varietà di allenamento

12.67 La necessità di varietà nell'allenamento cambia a seconda dei praticanti. La varietà fine a se stessa è un errore. L'allenamento alla "come mi gira oggi" è una ricetta per la rovina poiché la strutturazione e la costanza sono insufficienti. Esistono così tante maniere produttive per allenarsi che non c'è ragione per cui ci si dovrebbe mai annoiare ad allenarsi con i pesi, persino con le limitazioni imposte dall'allenamento abbreviato. Ma i risultati sono quel che vi soddisferanno più di tutto. La diversità e la varietà nell'allenamento sono valide solo *se* contribuiscono al progresso generale. Quindi, usate la diversità e la variabilità in maniera intelligente, giudicando i cambiamenti che si sperimentano sulla base dei risultati che producono.

Attenzione!

12.68 Molte persone ricorrono all'allenamento abbreviato dominato dal recupero solo come ultima spiaggia. Sembrano prima insistere sullo sprecare anni di vita su altri metodi prima di trovare finalmente il coraggio di nuotare contro la corrente dominante nel mondo dell'allenamento. Ma una volta che cominciano a mettere correttamente in pratica l'allenamento abbreviato dominato dal recupero, iniziano a fare grandi progressi. Allora si rammaricano per aver usato come ultima risorsa quella che invece sarebbe dovuta essere la prima.

12.69 Ma persino nell'ambito della filosofia dell'allenamento abbreviato esiste una mentalità "di più è meglio". Dal momento che la differenza tra i metodi convenzionali e l'allenamento abbreviato è così notevole, molte persone pensano che non sia possibile superallenarsi su routine abbreviate di soli 6-8

esercizi in ciascuna singola sessione. *Ma la realtà è che molte persone finiranno comunque in superallenamento con tali routine* (che sono al limite massimo dei programmi di allenamento abbreviati). In effetti, molti hard gainer devono usare programmi super abbreviati per poter ottenere guadagni decenti. *Voi* potreste aver bisogno di usare programmi di allenamento ultra abbreviati per poter sperimentare il ritmo di progressione *più veloce* possibile per voi.

12.70 I modelli 1-4 e 6 potrebbero essere eccessivi *per voi*. Potrebbe essere necessario ridurli per renderli produttivi per se stessi o magari passare direttamente al modello 5. Ciò che conta sono i risultati, non le ore che si passano in palestra! Quindi se il vostro allenamento non sta rendendo al livello delle aspettative – presupponendo che si stiano soddisfacendo tutte le componenti esterne alla palestra per riuscire nel bodybuilding e nell'allenamento della forza e non si abbiano seri problemi fisiologici – allora è necessario cambiare l'allenamento. *Ricordare che incrementare ciò che non è giovato negli ultimi mesi non gioverà certo nei prossimi.* OB

In generale, le routine illustrate in questo capitolo hanno i grandi esercizi elencati per essere eseguiti prima di quelli piccoli. Si tratta di una buona indicazione generale, come lo è eseguire qualsiasi lavoro specifico per le braccia al termine di una sessione. Ma un'indicazione ancor più importante è di allenare in maniera progressiva *tutti* gli esercizi di una routine. Se organizzare gli esercizi in maniera differente si adatta meglio a *voi*, allora fate così. Se, per esempio, fare squat o stacco da terra all'inizio dell'allenamento vi priva talmente di forze che poi non riuscite a fare bene alcun altro esercizio, sarebbe molto meglio fare squat o stacco alla fine, accorciando inoltre la routine.

Se vi sentite schiacciati dalla grande quantità di informazioni fornite in questo libro, rileggete il Capitolo 3 per mantenere una chiara prospettiva.

Come allenarsi in maniera intensa ma disciplinata

Alcune persone trovano utili le visualizzazioni; altre le ritengono una distrazione. Provate e vedete se vi aiutano. Ad ogni modo, l'essenza di allenarsi bene è di lavorare sodo, senza andare di fretta e mantenendo una buona forma di esecuzione. Buona forma significa tecnica corretta *più* un tempo controllato sulla ripetizione. Eseguire tutto ciò richiede una notevole disciplina. Non si tratta quindi solo di pompare ripetizioni fino all'incapacità.

Con il bilanciere carico per una serie allenante, entrate in "modalità allenamento". Staccate con la vita esterna. "Diventate" il vostro allenamento. *In questo momento non conta nient'altro.* Visualizzate dei muscoli enormi e della potenza in abbondanza per completare la serie.

Eseguite la serie una ripetizione per volta. Non guardate oltre la serie che eseguite in quel momento. Non andate di fretta. *Usate una perfetta forma di esecuzione.*

Quando le sensazioni spiacevoli si intensificano, dissociatevi da esse. Immaginate di osservarvi come in un film. Dateci sotto. Non andate di fretta. *Usate una perfetta forma di esecuzione.*

Riordinate i pensieri durante la breve pausa fra le ripetizioni. Ricordatevi quanto fortemente desiderate un fisico più forte e più bello. Continuate a far procedere le ripetizioni. Non andate di fretta. *Usate una perfetta forma di esecuzione.*

Essere in grado di allenarsi duramente è un privilegio. Ricordatevi di ciò durante le pause tra le ripetizioni. Pensate alle persone meno privilegiate di voi, negli ospedali o già nella tomba. Siate risoluti a non abbandonare prima di essere esausti. Continuate ad avanzare. *Usate una perfetta forma di esecuzione.*

Quando la serie si approssima alla conclusione, e siete al vostro limite, visualizzate una intensa situazione di vita o morte in cui, se non si riesce a fare la ripetizione, si muore. E poi spremete fuori ancora una o più ripetizioni. *Ma usate una perfetta forma di esecuzione.*

Allenarsi intensamente non è una scusa per trascurare la forma di esecuzione. *In effetti, più duramente ci si allena, più importante è la buona forma di esecuzione.* Ricordate che ciò in cui consiste l'allenamento è l'intensità *insieme* alla buona forma disciplinata, e non limitarsi a pompare ripetizioni così come vengono fino all'incapacità muscolare.

Le informazioni contenute in questo libro sono tarate principalmente per persone che non hanno condizioni di allenamento né capacità di recupero prossime all'ideale. Ma nel caso foste così fortunati da trovarvi in circostanze più adatte a guadagni più rapidi, traete il massimo da questa situazione, finché dura. Seguite i metodi di allenamento sostenuti in questo libro e otterrete guadagni in abbondanza, molto di più di quel che succederebbe con i programmi convenzionali.

Più allenamenti progressivi si mettono assieme, più rapido sarà il progresso generale. Ma, se ci si allena troppo frequentemente, non si sarà in grado di produrre molti allenamenti progressivi, per non dire nessuno.

13. Come personalizzare i propri programmi di allenamento

13.1 Non esiste un singolo "pacchetto" di prescrizioni che produrrà risultati ugualmente buoni per tutti. Persino le routine "standard" di stile hardgainer, con una serie di successi documentati per molte persone, non sempre risolvono la situazione. Anche i programmi di allenamento sensati, costruiti intorno ai modelli fondamentali descritti nel precedente capitolo, devono essere personalizzati da ogni singolo praticante.

Variazione individuale

13.2 Un programma di allenamento consiste in molte componenti, tra cui esercizi, schemi di serie e ripetizioni, livello di intensità, frequenza di allenamento e procedure di ciclizzazione. Ci sono molte maniere possibili di impiegare queste variabili. Ma come molte persone scoprono nel modo peggiore, esiste un numero ancora maggiore di applicazioni inutili e addirittura distruttive.

13.3 È impossibile fornire un elenco di raccomandazioni per l'allenamento e presupporre che tale pacchetto funzioni ugualmente bene per tutti coloro che lo usano. Ecco tre ragioni per cui non va bene:

a. Non esistono due persone che possano interpretare e mettere in pratica in maniera identica una serie di provvedimenti.

b. Gemelli a parte, non esistono persone fisicamente identiche e quindi non hanno lo stesso tipo di reazioni all'allenamento.

c. Non esistono due persone che siano sottoposte ai medesimi stress esterni alla palestra, il che può influenzare notevolmente la bontà della risposta a una serie di prescrizioni per l'allenamento.

13.4 Esistono molte variabili esterne alla palestra che possono avere un enorme effetto sulla risposta all'allenamento. Gli individui variano sotto molti aspetti, tra cui età, capacità genetiche di crescita muscolare, anelli deboli a livello fisico, tolleranza delle sensazioni fastidiose che si producono durante

l'esercizio, motivazione e rigore nell'allenamento, supervisione tecnica, esigenze familiari e lavorative, abitudini di sonno e riposo, pratiche nutrizionali, avvedutezza, tempo disponibile per l'allenamento, conoscenza dell'allenamento e disponibilità di attrezzature. In base a queste variabili, un programma che funziona molto bene per un praticante può non riuscire a rendere a livello delle aspettative per un altro individuo simile.

13.5 E quello che funzionava bene per voi quando avevate 25 anni, non eravate sposati, eravate ben riposati, ben nutriti e relativamente poco stressati, probabilmente non riuscirà a funzionare ora che, per fare un esempio, avete 35 anni, siete sposati con figli, fate degli strappi alla dieta, lavorate troppo e avete tanti stress provenienti da varie direzioni. Con il cambiamento delle circostanze personali, deve cambiare di pari passo il proprio allenamento.

Personalizzare i propri programmi di allenamento

13.6 Ci sono molti fattori su cui si può operare per personalizzare ogni programma di allenamento che si usa. La ciclizzazione dell'intensità è stata trattata nel Capitolo 7. Ecco altre maniere in cui si può personalizzare un programma di allenamento per contribuire a portare al massimo i propri progressi.

Volume di allenamento

13.7 Il proprio livello di svantaggio genetico per la crescita muscolare determina il volume di allenamento da usare. In generale, più si trova difficile aumentare di massa, meno allenamento bisognerebbe fare.

13.8 La mia raccomandazione generale per l'hard gainer medio è di usare circa 6-8 esercizi per sessione di allenamento all'inizio di un ciclo (p.e. 4 movimenti fondamentali e 2 esercizi accessori) allenandosi due volte a settimana ma usando una serie di esercizi diversa in ciascuna delle due sessioni. In seguito, *e solo se necessario*, ridurre il numero di esercizi durante l'ultimissima parte del ciclo. Ma, se riuscite a continuare i guadagni su tutti gli esercizi, senza dover ridurre nessuno di essi, allora continuate così.

13.9 La riduzione di volume dell'allenamento settimanale può essere ottenuta in almeno tre maniere:

a. Riducendo il numero degli esercizi nel programma di allenamento.

b. Facendo lo stesso numero di esercizi e di sessioni di allenamento, ma distribuendo maggiormente gli esercizi, vale a dire, allenando alcuni esercizi a settimane alterne invece che ciascuna settimana.

c. Facendo lo stesso numero di esercizi e di giorni di allenamento, ma eseguendo meno serie per esercizio.

13.10 Per la maggior parte degli hard gainer, per la maggior parte delle volte, allenarsi due volte a settimana è più produttivo di allenarsi tre volte, anche se in ciascuna delle tre sessioni venissero eseguiti esercizi differenti. Allenarsi con i pesi *più* di tre volte a settimana è un suicidio sportivo per la maggior parte delle persone, e anche "solo" tre giorni di allenamento con i pesi sono troppi per la maggior parte delle persone normali. Ma come fatto notare nel Capitolo 12, si potrebbero sperimentare i tre giorni di allenamento a settimana ma con la sessione centrale solo come giorno di esercizi accessori. Mettete gli esercizi minori importanti in questa sessione. Poi concentratevi solo sugli esercizi principali negli altri giorni di allenamento con i pesi.

13.11 Molti hard gainer non sono nella media per i loro limiti nella crescita ma sono svantaggiati geneticamente e possono necessitare, almeno temporaneamente, di non più di sei esercizi distribuiti in due allenamenti ogni settimana con cui *cominciare* un ciclo.

13.12 Alcune persone si sono allenate costantemente con le routine abbreviate sufficientemente a lungo da diventare molto grossi e forti. Sono diventati così grossi e forti che nessuno crederebbe mai che si tratta di hard gainer. E alcuni praticanti con doti superiori alla norma si sono allenati come dovrebbero fare gli hard gainer e hanno raggiunto livelli spaventosi di muscoli e forza. Imparate l'importante lezione: abbreviare e crescere.

Frequenza di allenamento

13.13 Molte persone si allenano con i pesi troppo frequentemente e non concedono al loro fisico abbastanza tempo per crescere più forte e più grosso. Così non riescono a migliorare; e inoltre accumulano infortuni da usura, poiché il loro fisico viene "consumato".

13.14 La frequenza di allenamento relativamente bassa raccomandata in questo libro si riferisce solo all'allenamento con i pesi. Se si svolge del lavoro cardiorespiratorio nei giorni in cui non ci si allena con i pesi, ci si ritroverà ad avere un totale di 4-5 giorni di allenamento a settimana, ma solo le sessioni con i pesi saranno dure.

13.15 Un allenamento con i pesi intensivo è molto impegnativo, *molto più impegnativo di quel che ritenga la maggior parte delle persone*. La pubblicizzazione degli straordinari risultati, che l'élite di coloro che rispondono eccezionalmente bene ha ottenuto dal loro allenamento a volume elevato e notevole frequenza, ha abbagliato le persone su quanto siano gravosi gli impegni dell'allenamento con i pesi intensivo su praticanti che non assumono

farmaci dopanti e sono geneticamente normali.

13.16 Più allenamenti progressivi si mettono assieme, più rapido sarà il progresso generale. *Ma, se ci si allena troppo frequentemente, non si sarà in grado di produrre molti allenamenti progressivi, per non dire nessuno.* E il non allenarsi tanto spesso quanto l'allenamento convenzionale raccomanda non è assolutamente un segno di mancanza di dedizione all'allenamento. *È la dedizione ai risultati che più conta, non una dedizione alla presenza in palestra pura e semplice.* Se ritenessi che allenarsi con i pesi quattro, cinque o sei giorni a settimana aiutasse i progressi, lo raccomanderei.

13.17 Una volta compresa appieno la portata del reale bisogno da parte del corpo di tempo per recuperare, si può continuare a ottenere guadagni stagione dopo stagione, senza interruzioni o addirittura senza ciclizzazione dell'intensità di allenamento. Si può addirittura far continuare un ciclo per più di un anno senza la necessità di cambiare il programma. Si tratta di più di 50 settimane consecutive di guadagni di carico grazie allo stesso programma. Non si tratta di grandi guadagni settimanali, ma si potranno fare in sicurezza e senza doversi ammazzare a ogni allenamento.

13.18 Sarà necessario trovare la corretta regolarità di allenamento ma senza allenarsi con un calendario così rigido da andare in palestra pur non avendo completamente recuperato. Se normalmente ci si allena di lunedì e giovedì, e l'allenamento del lunedì in una data settimana è andato bene con la giusta intensità, ci si sentirà naturalmente affaticati di martedì e mercoledì. Se in quei due giorni capita di avere un calendario di lavoro insolitamente pesante, o se ci sono stati problemi in famiglia che hanno sconvolto il sonno in queste due notti, non si sarà completamente riposati per l'allenamento del giovedì. Quindi, rimandate tale allenamento di un giorno o due, finché non sarete completamente riposati. Non allenatevi se state ancora strascicando i piedi a causa del precedente allenamento.

13.19 Non confondete questo tipo di riorganizzazione razionale del calendario per le sessioni di pesi con la pigrizia e la mancanza di dedizione. Occorre essere dediti a ottenere ottimi risultati dal proprio allenamento. I risultati nell'allenamento con i pesi derivano dall'utilizzo di carichi progressivi. Per ottenere carichi di allenamento progressivi occorre riposare tra gli allenamenti abbastanza a lungo da recuperare dall'impatto di ciascun allenamento, e poi riposare *un altro po'* in maniera che il proprio fisico possa costruirsi un po' di forza e muscoli in più (supercompensazione).

13.20 *La riorganizzazione del calendario di allenamento dovrebbe rappresentare l'eccezione, non la regola.* Se scoprite di aver bisogno spesso di rimandare una sessione di esercizio a causa dell'affaticamento, è necessario ridisegnare il programma in maniera tale da non allenarsi troppo o recuperare troppo poco.

13.21 L'allenamento proficuo con i pesi consiste nel mettere assieme quanti più allenamenti progressivi è possibile. Venti sessioni progressive nell'arco di dieci settimane produrranno risultati molto migliori di trenta allenamenti nello stesso periodo con solo qualcuno di essi progressivo. Il successo nell'allenamento con i pesi sta nei risultati, non nel numero di ore che si passano in palestra.

Riflessioni conclusive sulla frequenza di allenamento

13.22 Fate degli esperimenti con la frequenza di allenamento per vedere quella che *nel vostro caso* produce guadagni di carico solidi e costanti negli esercizi. Questa sarà in relazione alle vostre individuali capacità di recupero e al tipo di programma di allenamento che usate.

13.23 La frequenza di allenamento che si adatta al meglio al proprio attuale programma di allenamento potrebbe non essere quella che si adatta meglio al programma successivo. Il tipo di approccio all'allenamento che viene usato, il modo in cui si organizzano gli esercizi nell'allenamento, gli specifici esercizi che vengono selezionati, il grado di sovrapposizione e duplicazione degli esercizi nel corso della settimana di allenamento, l'intensità e il volume che si usano, e le abitudini di riposo e nutrizione possono, nell'insieme, influenzare la frequenza di allenamento ottimale di ciascuno degli esercizi.

13.24 Ciò con cui una persona riesce a ottenere i risultati più rapidi può essere molto diverso da quello con cui li riesce a ottenere un altro individuo. Se si può fare squat due volte a settimana e aggiungere ½ kg a settimana alla propria serie allenante migliore, si faranno progressi molto più veloci di qualcuno che può aggiungere solo ½ kg ad allenamento facendo squat ogni 7-10 giorni. Ma se il praticante del secondo esempio facesse squat duro due

Il consiglio di ritardare l'allenamento se non si è recuperato dalla sessione precedente non è una licenza per essere fannulloni nell'allenamento. La costanza nell'allenamento è assolutamente essenziale. Ma solo la costante dedizione a qualcosa che funziona otterrà dei risultati. Si può essere il praticante con la più grande dedizione del mondo, ma se il proprio allenamento non funziona, tutta la dedizione e la costanza per l'allenamento non produrranno muscoli più grossi e più forti. Trovate un volume e una frequenza che funzionano bene per voi e poi diventate estremamente costanti, rimandando o saltando una sessione solo in circostanze eccezionali.

volte a settimana, ristagnerebbe, andrebbe in superallenamento e *perderebbe* forza. Colui che ottiene risultati più velocemente si trova molto meglio di colui che ottiene risultati più lentamente, ma non c'è niente – sempre escludendo il doping – che chi è più svantaggiato possa fare per migliorare la situazione, presupponendo che stia soddisfacendo *completamente* tutte le componenti del recupero, e che si stia allenando duramente, ma senza esagerazioni, con un buon programma abbreviato. Chi ottiene guadagni lentamente non dovrebbe copiare chi è più avvantaggiato, e chi ottiene risultati più rapidamente probabilmente non vorrà allenarsi meno frequentemente se ottiene buoni risultati con il suo calendario di allenamento attuale. E comunque colui che ottiene risultati più rapidamente *dovrebbe* provare a fare squat una sola volta a settimana per un paio di mesi, poiché potrebbe scoprire che con tale frequenza di allenamento può guadagnare in forza, su base settimanale, con una rapidità maggiore di quella che aveva facendo squat due volte a settimana.

13.25 Non sostengo una frequenza di allenamento così radicale in maniera fine a se stessa. La promuovo poiché si tratta di una *necessità* per molti praticanti. Quel che conta maggiormente è ciò che funziona meglio *per voi*. Se l'allenamento con una frequenza non funziona bene per voi, ma lo fa una frequenza minore, allenatevi con la frequenza minore. Nonostante sembri così ovvio, molte persone continuano ad imprigionarsi in una frequenza di allenamento eccessiva *per loro*.

13.26 Allenatori e preparatori atletici devono fare molta attenzione quando prescrivono la frequenza di allenamento per i loro atleti. La frequenza di allenamento dovrebbe essere personalizzata per l'individuo in questione, non imposta basandola sul successo nel bodybuilding e nell'allenamento per la forza dei "primi della classe" e/o dell'allenatore o del preparatore stesso. Quindi dovrebbero essere fornite molte informazioni da parte dell'atleta ed è necessario condurre qualche sperimentazione attraverso prove ed errori razionali. Alcuni allenatori e preparatori atletici hanno principi di allenamento così rigidi, compresi quelli sulla frequenza di allenamento, sia a livello di frequenza totale settimanale che per quanto riguarda i singoli esercizi, da ritenere un'offesa ogni suggerimento secondo cui per alcune persone è migliore una diversa frequenza. Invece di avere una sensibile comprensione delle differenti esigenze dei loro assistiti e una metodologia flessibile di allenamento, gli allenatori e i preparatori atletici sfogano la loro frustrazione trattando come "smidollati" tutti coloro che non riescono a ottenere risultati con le loro indicazioni.

13.27 Il volume e l'intensità dell'allenamento si riflettono nella frequenza dell'allenamento. L'allenamento duro può essere effettuato produttivamente con un volume e una frequenza leggermente maggiori dell'allenamento molto duro che a sua volta può essere svolto con un volume e una frequenza

appena maggiori dell'allenamento brutalmente duro (v. il Capitolo 9 per le definizioni dei livelli di sforzo).

13.28 Più l'allenamento è intenso e impegnativo, maggiore è il tempo di recupero necessario. Dosi di stimolazione per la crescita più piccole, ma in maggior numero, possono produrre lo stesso risultato finale di quello derivante da dosi più grandi ma in minor quantità, ma ancora una volta potrebbe non essere così. Al fine della varietà e per ottenere il massimo da ciascuna interpretazione si potrebbero alternare i vari modi di affrontare la questione nei cicli di allenamento successivi.

13.29 Non interpretate male questo consiglio pensando di potervi impegnare, periodicamente, in *qualsiasi* tipo di frequenza e volume di allenamento. L'ambito di cui sto parlando passa, per esempio, da una serie molto dura di squat a 20 ripetizioni una volta a settimana, al fare tre serie allenanti dure di squat da 5-8 ripetizioni tre volte ogni due settimane. C'è una gran differenza tra queste due possibilità, ma non c'è relazione con l'istruzione che oggigiorno crea disastri nelle palestre.

Esperimento di esempio

13.30 Potreste scoprire che alcuni esercizi e gruppi muscolari rispondono meglio se allenati due volte a settimana, altri meglio tre volte ogni due settimane, e altri una sola volta a settimana. Allenare alcuni esercizi meno spesso che una volta a settimana, specialmente lo squat e lo stacco da terra, può essere la cosa migliore per far continuare i guadagni, almeno per alcune persone. Con un tale calendario, si potrebbe introdurre a metà tra due allenamenti pesanti una sessione leggera per gli esercizi in questione. Occorre sperimentare, ma sempre nell'ambito della ragionevolezza. Non provate ad allenarvi sei volte a settimana con 20 serie per gruppo muscolare.

13.31 Quanto all'esperimento, occorre che sia specifico. Trovare la giusta frequenza è particolarmente importante durante la fase dura di un ciclo, non durante lo stadio iniziale non molto duro. Durante la fase dura, mantenere il volume e l'intensità degli allenamenti quanto più costanti possibili, come le altre varianti tra cui riposo, sonno e nutrizione, variando solamente la frequenza di allenamento. Allenate ogni esercizio due volte a settimana per alcune settimane, eccezion fatta per qualsiasi tipo di stacco da terra che andrebbe allenato solo una volta a settimana al massimo.

13.32 A mano a mano che l'esperimento procede, scoprirete gli esercizi in cui non siete in grado di aggiungere peso. Riducete la frequenza di questi a tre volte in due settimane e vedete come va per un po' di settimane. Se i pesi aumentano in maniera apprezzabile, e recuperate bene, continuate così. Ma se in alcuni esercizi ancora non vi riprendete bene, riducete la frequenza di questi a una

volta a settimana e vedete se l'energia e gli incrementi di carico salgono. Se così fosse vuol dire che è meglio il calendario di allenamento meno frequente.

13.33 Seguite il modo in cui *voi* rispondete all'allenamento, invece di farvi intrappolare in una programmazione imposta dal calendario. Ciò complica in una certa misura l'allenamento, e sarà necessario destreggiarsi con la scheda in maniera da venire incontro alle esigenze di frequenza di allenamento probabilmente diverse di almeno alcuni esercizi e alcune parti corporee, ma imparerete il modo migliore in cui allenarvi. La regolarità nell'allenamento rimane un imperativo, ma solo se recuperate completamente da ogni allenamento.

13.34 Specialmente se siete praticanti di livello avanzato, sperimentate per alcuni esercizi una frequenza di allenamento minore di una volta a settimana. Non limitatevi a pensarlo: fatelo. Quando vi allenate al massimo e con i migliori record personali sul numero di ripetizioni che usate, quale che sia, provate ad allenare lo stacco una sola volta ogni due settimane. Se vedete che i pesi sono più facili da aggiungere al bilanciere, continuate così. Provate lo squat duro una volta ogni dieci giorni, per fare un altro esempio. Siate intelligentemente radicali nei vostri esperimenti.

13.35 Nel fare le regolazioni fini che si possono rendere necessarie, non sconvolgete una formula che funziona bene. Ricordate sempre che lo scopo è di trovare per un dato esercizio l'intensità, il volume e la frequenza di allenamento *ottimali* che consentano *alla singola persona* di aggiungere costantemente del peso mantenendo una buona forma di esecuzione.

13.36 Alcune persone che hanno un passato di infortuni in una particolare area corporea, possono scoprire che un allenamento molto leggero ma regolare su tale area risulta utile. Fatto diverse volte a settimana, la mantiene in buona forma per gli allenamenti pesanti infrequenti.

Allenamento a giorni fissi e allenamento a giorni variabili

13.37 Probabilmente la maggior parte delle persone trova l'allenamento a giorni fissi più pratico e fruttuoso di quello a giorni variabili. Essere costretti a un programma di vita con la settimana di sette giorni costringe anche l'allenamento entro tale programma. Allenarsi ogni quattro giorni significherebbe, per esempio, lunedì, venerdì, martedì, sabato, mercoledì, domenica e così via. Si tratta di sei differenti giorni della settimana in cui ci si allena nel corso di tre settimane consecutive. Per molte persone non è pratico; un calendario fisso lunedì – venerdì, martedì – sabato o lunedì – venerdì – mercoledì – lunedì sarà probabilmente più pratico. Ma con i giorni di allenamento fisso ci si può avvicinare agli intervalli di riposo ideali. Il programma lunedì – venerdì – mercoledì – lunedì si avvicina all'allenarsi ogni quattro giorni. Il grosso vantaggio di avere giorni fissi per la palestra è che si conoscono i propri giorni di allenamento e di riposo e si può organizzare la settimana di conseguenza.

13.38 Ma un calendario con giorni fissi per allenarsi non dovrebbe essere inflessibile. Occorre stare costantemente allerta per i segnali di superallenamento incombente, pronti a modificare i giorni di allenamento, la struttura della routine e il volume di allenamento di conseguenza, non solo per l'allenamento con i pesi, ma anche per il lavoro aerobico.

Adattarsi a circostante difficili

13.39 "Ascoltate" il vostro corpo, siate consapevoli dei cambiamenti nel vostro stile di vita e di conseguenza realizzate su misura il vostro allenamento. Più è impegnativa la vostra vita fuori dalla palestra, e meno riposati e ben nutriti siete, maggiori sono le rinunce da fare in palestra. A disposizione si ha solo una capacità di recupero limitata e se già essa è stata ridotta da fattori esterni alla palestra, allora non rimarrà tanto per la palestra. Questo costringe a ridurre l'allenamento all'osso se si desidera avere qualche possibilità di progresso.

13.40 Sebbene probabilmente non si possano controllare tutti i fattori esterni alla palestra, se ne possono mettere al sicuro almeno alcuni. Se non si riesce a trovare il tempo per preparare pasti decenti quando si è fuori casa, preparare dei frullati nutrienti e facilmente digeribili, metterli nel thermos e portarli con sé usandoli come pasti liquidi ogni tre ore. Ciò manterrà costantemente riforniti di nutrimento. *Saltare i pasti distruggerà i risultati.*

13.41 Cercate di organizzarvi la vita in maniera da essere ben riposati durante le 24 ore precedenti l'allenamento. Sebbene ci si possa di quando in quando "caricare psicologicamente" ad allenarsi pur essendo molto stanchi, o affidarsi

Un buon programma di allenamento che non produce buoni risultati può spesso essere reso produttivo fornendo più riposo, sonno e nutrimento. Quando si fanno esperimenti con la frequenza di allenamento, occorre mantenere costanti le altre variabili. Usare un buon programma di allenamento abbreviato adatto a sé, allenarsi intensamente, riposare e dormire bene e soddisfare completamente i propri fabbisogni nutrizionali: solo a questo punto si dovrebbero fare esperimenti con la frequenza di allenamento per scoprire quel che funziona al meglio per sé. "Al meglio" vuol dire ciò che produce costantemente dei guadagni di peso su tutti gli esercizi.

a uno stimolante come il caffè per riuscire a svolgere il lavoro, non lo si può fare a tempo indeterminato. Non diventate dipendenti dal prendere uno stimolante per essere in grado di fare un allenamento intensivo. È necessario essere in grado di allenarsi sotto il proprio controllo. Una buona nottata di sonno prima di un giorno di allenamento può trasformarvi. Selezionare i giorni di palestra in maniera da allenarvi quando siete meno stanchi.

Selezione delle ripetizioni

13.42 Routine produttive si possono sviluppare su molti formati di ripetizione. Il numero delle ripetizioni non è il fattore più importante: lo sforzo, la forma di esecuzione e la progressione dei pesi lo sono. Si possono guadagnare muscoli e forza con numero basso, medio ed elevato di ripetizioni. Alcune persone sono più adatte e rispondono meglio a un intervallo che a un altro, e ciò può variare da esercizio a esercizio nella stessa persona.

13.43 *Tutti* gli intervalli di ripetizione sono pericolosi se la forma è trasandata su base costante, o è in genere buona ma solo occasionalmente si deteriora notevolmente specie alla fine di una serie. Aumentare il numero di ripetizioni come risposta al farsi male con un numero basso di ripetizioni non significa affrontare il problema alla radice, se la tecnica di esecuzione è difettosa.

13.44 Ecco la precisazione critica all'affermazione che "tutti i numeri di ripetizione dovrebbero essere sicuri *se* si usa una buonissima tecnica di esecuzione": il fisico deve essere abituato al numero di ripetizioni che si usa *prima* di cominciare a spingere molto forte con quel numero. Ciò si applica specialmente alle singole (serie di una sola ripetizione) e all'allenamento con numero di ripetizioni molto basso (serie di 2-4 ripetizioni).

13.45 Le singole e il numero di ripetizioni molto basso hanno una maggiore potenzialità di causare infortuni rispetto al numero di ripetizioni elevate. Ciò a causa del fatto che lo stress per ripetizione su articolazioni, muscoli e tessuto connettivo è molto maggiore nel lavoro con le singole e con un numero di ripetizioni molto basso. Paragonando lo *stesso* grado di errore nell'esecuzione, se si esce dalla traiettoria ideale durante una singola massimale è molto più probabile farsi male che se succede durante una serie dura a numero di ripetizioni medio o elevato. *Ma questo non significa che sia garantita la sicurezza di un numero elevato di ripetizioni con un peso ridotto.*

13.46 Persino con numero di ripetizioni alto e pesi ridotti, se si usa una tecnica scarsa e/o una cadenza a strattoni, allenandosi intensivamente ci si infortunerà. Durante la notevole fatica derivante dal lavoro intensivo con numero elevato di ripetizioni occorre essere *particolarmente* vigili a non permettere che la forma si deteriori. Un vantaggio del lavoro con ripetizioni singole è che non c'è accumulo di fatica con cui combattere durante la serie.

C'è solo una ripetizione da fare, e una sola da fare bene. Ma molte persone semplicemente non riescono ad allenarsi con le singole poiché il loro fisico non è in grado di tollerare i carichi pesanti necessari, *indipendentemente dall'attenzione con cui ci arrivano progressivamente nel corso di diversi mesi.*

13.47 Non intendo scusarmi per il fatto di insistere sempre sul bisogno di una buona forma di esercizio. Non può essere sottolineato abbastanza. Occorre imparare la buona tecnica di esecuzione e *metterla in pratica*.

13.48 Persino certe persone che, nell'allenare gli altri, in genere si attengono a certi intervalli di ripetizione, nel loro allenamento applicano qualcosa di diverso. L'esperienza ha dimostrato loro che, almeno per determinati esercizi, hanno delle esigenze molto specifiche per certi intervalli di ripetizione se vogliono ottenere buoni risultati nel loro allenamento. Per esempio, il dott. Ken Leistner, nel n° 33 di HARDGAINER ha affermato quanto segue:

> Quel che ho scoperto sia nel mio caso che in quello di molti altri, nonostante ciò che è scritto nei libri, è che il numero efficace di ripetizioni varierà da esercizio a esercizio, e da parte corporea a parte corporea per ogni singolo praticante. Dimenticatevi i confronti tra individui. Alcuni riescono veramente bene se hanno un intervallo di 10-12 ripetizioni per il lavoro diretto dei bicipiti o dei tricipiti, 6 circa alla panca e 15 per l'area lombare; o magari intervalli diversi.
>
> Nel mio caso personale, tutti i miei movimenti di distensione non fanno alcun progresso se mi alleno per più di 3-5 ripetizioni. A eccezione del lavoro tecnico necessario per la preparazione alle gare, non raccomando mai un numero di ripetizioni così basso ma, per me, è una necessità nella distensione sopra la testa, lo slancio sopra la testa, e la distensione su panca.

13.49 Attraverso l'esperienza di provare in maniera sensata diverse ripetizioni per diversi esercizi si può scoprire per un dato esercizio il numero di ripetizioni con cui si possono più facilmente incrementare i carichi. Non sarà lo stesso per tutti gli esercizi che si fanno. Mentre alcune persone ottengono buoni risultati con un numero di ripetizioni superiore alle 10, altri trovano più produttive 5 o meno ripetizioni. Alcune persone provano il numero basso di ripetizioni e non riescono a guadagnare molto con esse, ma ottengono buoni risultati con un numero di ripetizioni superiore alle 10. In alcuni esercizi, forse specialmente nello squat e nello stacco da terra, si possono ottenere buoni risultati da numeri elevati o bassi di ripetizioni fatti in cicli diversi.

Il numero "ideale" di ripetizioni

13.50 Con l'esperienza si potrà arrivare a conoscere – per un dato esercizio – il numero di ripetizioni oltre il quale è impossibile andare anche se si mantiene

lo stesso peso per un po' di settimane. Ma a tale limite di ripetizioni probabilmente si riuscirà la volta successiva ad arrivare al numero di ripetizioni *con ½ kg o 1 kg in più sul bilanciere*, e così via la settimana dopo con un piccolo incremento sul bilanciere, e poi la settimana dopo ancora. Quando si arriva a conoscere qual è tale numero di ripetizioni per un dato esercizio, non cercare di superarlo. Continuare con quelle ripetizioni o, meglio ancora, scegliere un obiettivo di ripetizioni inferiore a questo e poi concentrarsi sull'aggiunta di peso.

13.51 Alcune persone preferiscono un numero fisso di ripetizioni per un dato esercizio, mentre altre preferiscono il metodo di progressione doppia. In pratica, e nel lungo termine, la maggior parte delle persone impiega una combinazione di entrambi gli approcci.

13.52 Non ingabbiatevi negli intervalli "tradizionali" di ripetizioni per parti del corpo specifiche. Per esempio, il lavoro per i polpacci e gli addominali viene tradizionalmente svolto con 20 ripetizioni o più. Provate un numero più basso di ripetizioni – 10 o addirittura anche solo 5 o 6 – usando carichi più pesanti, e magari scoprirete di fare progressi migliori. Ma effettuate una transizione prudente tra il numero di ripetizioni alto e quello basso. Per esempio, non aggiungete nella macchina per i polpacci 45 kg al peso che si usa solitamente per le 20 ripetizioni passando subito a fare 6 ripetizioni a tutta. Al contrario, passare alle serie di 6 ripetizioni incrementando il carico al massimo di 5 kg a settimana e, in seguito, di non più di 2,5 kg a settimana e poi con incrementi ancora più piccoli.

13.53 La conoscenza delle proprie preferenze personali influenzerà il tipo di programmi che si scelgono. Può anche condurre a modificazioni di ogni programma di allenamento che si considera appropriato alle proprie esigenze.

Allenamento con 20 ripetizioni

13.54 Sebbene oggi non sia popolare, nell'epoca precedente la diffusione degli steroidi lo squat a 20 ripetizioni aveva una notevole reputazione. Era estremamente produttivo allora, quando veniva impiegato come pietra angolare di programmi di allenamento *abbreviati* e può essere estremamente

> **Scoprite ciò che potete fare bene e con uno sforzo consistente, nell'ambito della ciclizzazione dell'intensità, da cui recuperate veramente, che vi piace veramente fare e avrete ottenuto quel che ci si aspetta dall'allenamento con i pesi: muscoli più grossi e più forti. Non seguite mai un programma ciecamente. Correggetelo in maniera che si adatti a *voi*, sempre.**

produttivo oggi. Chiunque pensi che un numero alto di ripetizioni non costruisca muscoli e forza è completamente all'oscuro della storia degli sport dei pesi. Questo speciale allenamento con il sistema del rest-pause a 20 ripetizioni non deve essere limitato allo squat. Si adatta molto bene anche allo stacco da terra a gambe piegate, *specialmente usando una Trap Bar*. In effetti, per lo stacco da terra, la Trap Bar è nettamente superiore al bilanciere dritto.

13.55 Comunque non c'è niente di magico nel numero 20. Se fosse stato scelto 21 o 18 e fosse stato sostenuto tale numero, i risultati di costruzione muscolare sarebbero stati gli stessi. Ma 20 è la cifra tonda che è stata sostenuta fin dall'inizio.

13.56 Lo squat e lo stacco da terra a 20 ripetizioni con *rest-pause* sono estremamente impegnativi, ed è questa la ragione per cui possono essere estremamente produttivi, ma solo quando combinati con un programma di allenamento molto abbreviato, tanto tempo per recuperare, e abbondanza di nutrizione di qualità. Non impegnatevi con le difficoltà dello squat o dello stacco a 20 ripetizioni a meno che non possiate soddisfare pienamente le componenti di riposo, sonno e nutrizione del recupero. Altrimenti la grande fatica in palestra non servirà a niente.

13.57 Lo stile a 20 ripetizioni con pausa tra le ripetizioni (*rest-pause*) significa eseguire una ripetizione per volta, senza assolutamente fare ripetizioni continue. Questo consente i carichi maggiori. Nello squat si tiene il bilanciere sulle spalle, si rimane in piedi tra le ripetizioni e si fanno quanti profondi respiri sono necessari, sempre di più a mano a mano che la serie avanza.

13.58 Per lo stacco da terra a 20 ripetizioni si può appoggiare il bilanciere a terra e rimanere in piedi tra le ripetizioni. Se si fa la pausa tra le ripetizioni tenendo il bilanciere in piedi, la presa raggiungerà l'incapacità muscolare prima che le gambe, i glutei e la schiena siano stati adeguatamente allenati.

13.59 Tra le ripetizioni nello squat bisogna mantenere il corpo in maniera sicura e salda, senza arrotondare la schiena, senza perdere o esagerare l'arco naturale dell'area lombosacrale e senza alcun ondeggiamento delle anche.

13.60 Prima di poterli apprezzare completamente, bisogna veramente fare l'esperienza dello squat e dello stacco da terra a 20 ripetizioni intensi. Una sola serie rappresenta un allenamento in se stessa: una prova per il fisico e per lo spirito. Non bisogna andare di fretta per adattarsi alle difficoltà insite in tale tipo di allenamento. Non buttatevi a capofitto. Sebbene qualche persona possa sopravvivere con un tale approccio, la grande maggioranza fallisce. Occorre allenare il fisico a sostenere i rigori dell'allenamento a 20 ripetizioni. L'impegno non è solo muscolare. Anche cuore e polmoni si devono adattare,

così come tutta la struttura di supporto, compreso il cingolo scapolo omerale, la colonna vertebrale e anche gli archi plantari.

13.61 Affinché sia produttivo, l'allenamento con 20 ripetizioni deve essere messo in pratica in maniera prudente. Esiste una stupida tradizione macho connessa allo squat a 20 ripetizioni che vuole esagerare la durezza dell'esercizio, vale a dire l'affermazione "Prendete un peso con cui riuscite a fare 10 ripetizioni e poi sforzatevi di arrivare a 20 ripetizioni!". Oltre a esagerare inutilmente la severità dell'esercizio, questa stupidaggine incrementa anche le possibilità di fallimento e infortunio.

13.62 Adottate un approccio progressivo e sensato. Cominciate usando un peso con cui potreste fare circa 40 ripetizioni se doveste spingervi al limite, ma fermatevi a 20. Aggiungete 2 kg a settimana fino ad arrivare al punto in cui riuscireste a fare solo 25 ripetizioni se continuaste fino alla fine, continuando comunque a fermarvi a 20 ripetizioni. Poi passate a un incremento settimanale di 1 kg. Mantenete questo lento ritmo di progressione per sei mesi e avrete aggiunto 25 kg allo squat da 20 ripetizioni. Nonostante questo squat a 20 ripetizioni sia molto duro non vi distruggerà mai totalmente da farvi diventare impauriti dell'allenamento. L'entusiasmo in allenamento deve essere sostenuto.

13.63 Se dovete quasi morire dallo sforzo senza comunque riuscire a fare tutte le 20 ripetizioni, probabilmente la volta successiva non riuscirete a fare nemmeno lo stesso numero di ripetizioni che avete fatto questa volta, lasciamo perdere le 20 ripetizioni complete. Allenatevi duramente, certo, ma non esagerate distruggendo il vostro slancio per i risultati. Impiegate molti mesi per progredire lentamente e costantemente, invece di cercare di ammassare tutti i guadagni in 6-8 settimane e poi esaurirvi dopo appena 4.

13.64 Valutate i due seguenti scenari, vedendo quale è migliore. Il primo scenario è quello macho. Il peso con cui si comincia è assolutamente al limite delle capacità del praticante, per esempio 117,5 kg × 20. Pur essendo completamente distrutto, con gli archi plantari che gli fanno male, la bassa schiena contratta e con la paura di fare di nuovo qualcosa del genere, il praticante si carica psicologicamente la settimana successiva e fa tutte le 20 ripetizioni con 120 kg. Poi, dopo una settimana con l'incubo dello squat a 20 ripetizioni, e con tutti i vari dolori che apparentemente sono passati, si provano i 122,5 kg, ma vengono completate solo 18 ripetizioni. Disastroso! E le ultime due ripetizioni della serie incompleta sono state fatte con una cattiva forma di esecuzione. Una settimana dopo, con ancora qualche dolore qua e là, e nonostante il tifo di un pubblico a sostenerlo, di nuovo il praticante non riesce ad andare oltre le 18 ripetizioni. A questo punto, con il fisico e lo spirito distrutti, lo squat a 20 ripetizioni viene abbandonato. La ricaduta comprende degli infortuni e l'odio per un metodo di allenamento potenzialmente superproduttivo.

13.65 Ecco il secondo scenario, quello prudente. Cominciamo con 100 kg per 20 ripetizioni. Tutte le ripetizioni vengono effettuate tranquillamente e avanza energia. Nelle cinque settimane successive, facendo squat una sola volta a settimana, vengono aggiunti 2,5 kg al bilanciere ogni settimana. Mente e fisico si adattano, le strutture di supporto si irrobustiscono, il sistema cardiorespiratorio si regola di conseguenza e viene mantenuta una buona forma di esecuzione. Dopo cinque settimane si sarà a 112,5 kg. Sebbene impegnativo, questo peso non spingerà al limite. Ci si adatterà mentalmente e fisicamente alla durezza, apprezzando la sfida. A questo punto si tireranno fuori i piccoli dischi e si comincerà ad aggiungere 1 kg a settimana. Cinque settimane più tardi si useranno 117,5 kg per 20 ripetizioni. Sebbene ci siano volute 10 settimane per arrivare dove potevate essere se aveste cominciato con 117,5 kg, avete spianato la strada per ulteriori progressi, e siete preparati mentalmente e fisicamente a continuare a spingere. Cinque settimane dopo farete i 122,5 × 20 e avrete ancora un buon margine di miglioramento. Altre cinque settimane e si arriva a 127,5 kg × 20 ripetizioni, ancora con un certo margine. Sebbene a questo punto l'allenamento sia durissimo, rimane sempre un po' di margine in ciascuna sessione. E così, dopo altre 10 settimane di ulteriore progressione lenta e costante, ma sana e sicura, si è superato il "magico limite" dei 135 kg × 20 ripetizioni, il che è un risultato di tutto rispetto per un hard gainer. E lo slancio per il guadagno è ancora vivo, rendendo possibili ulteriori progressi se ve la sentite di continuare con lo squat a 20 ripetizioni.

13.66 Allora, qual è il modo migliore per affrontare lo squat o lo stacco a 20 ripetizioni: quello macho, o quello prudente?

13.67 Oltretutto, l'approccio macho che ho descritto io è dolce rispetto a quello che certe persone raccomandano caldamente. Ho descritto uno squat intensivo solo una volta a settimana, ma alcune persone hanno promosso lo squat con 20 ripetizioni a tutta forza *tre volte* a settimana. E vorrebbero che si aggiungessero 2,5 kg al bilanciere ogni settimana, se non addirittura a ogni allenamento. Un tale tipo di istruzione rappresenta una strada verso la rovina per la maggior parte dei praticanti.

13.68 Per quanto riguarda il momento in cui posizionare nella routine lo squat o lo stacco da 20 ripetizioni, due sono le alternative più comuni. La prima è quella di aprire la routine con questi esercizi quando si suppone che l'energia sia al massimo. L'altro estremo è di fare il lavoro con 20 ripetizioni al termine dell'allenamento, poiché dopo essere andati a tutta con le 20 ripetizioni si potrebbe non avere più abbastanza energia per fare bene molto altro. Ovviamente si potrebbe fare il lavoro con 20 ripetizioni per primo, fare una pausa di un quarto d'ora e poi riprendere l'allenamento facendo al meglio gli esercizi rimasti.

Singole

13.69 L'allenamento con ripetizioni singole è un allenamento *rest-pause* esagerato in cui la pausa tra le ripetizioni viene allungata a diversi minuti, trasformando le ripetizioni individuali in serie di una ripetizione ciascuna. L'allenamento con ripetizioni singole *non* usa dei veri massimali da una sola ripetizione, ma all'incirca il 90-95% dei pesi limite, una volta che ci si sia abituati al programma usando pesi più leggeri. L'allenamento con ripetizioni singole è pericoloso se non viene effettuato nella maniera giusta, o se impiegato da persone che proprio non sono adatte a fare un allenamento che richiede un'intensità così elevata. Ma l'allenamento con ripetizioni singole può essere sicuro e produttivo per alcuni praticanti. Non è il conteggio delle ripetizioni in sé che determina la sicurezza, ma il modo in cui esse vengono eseguite.

13.70 La capacità di rispondere in maniera sicura e produttiva alle singole e al numero di ripetizioni molto basso è almeno in parte collegato alla struttura fisica dell'individuo. La maggior parte dei forti sostenitori delle ripetizioni singole, e la maggior parte di chi ha ottenuto buoni risultati usandole, è rappresentata da mesomorfi, non ectomorfi. I mesomorfi, che sono quasi sempre piuttosto portati alla crescita muscolare, hanno di natura articolazioni e tessuto connettivo più forti degli ectomorfi, i quali quasi sempre hanno scarsa predisposizione alla crescita muscolare. I mesomorfi in genere riescono a rispondere in tutta sicurezza a ripetizioni singole o in basso numero applicate intelligentemente. Ovviamente gli hard gainer possono incrementare notevolmente la robustezza delle articolazioni e del tessuto connettivo, ma le loro potenzialità definitive per la robustezza sono molto minori di quelle dei mesomorfi. *In generale, per gli hard gainer un numero medio o alto di ripetizioni è più sicuro e produttivo di quanto lo siano le singole e un numero basso di ripetizioni.*

13.71 Se si desidera provare le singole, e si sente che il fisico è sufficientemente robusto, trasformare gradualmente il proprio programma attuale in uno in cui gli esercizi che ne costituiscono il nucleo vengono effettuati come singole. Rimanere con il proprio normale numero di ripetizioni e serie per l'allenamento di giro vita, polpacci, collo e quello specifico per le braccia.

13.72 Una chiave per la sicurezza e il successo delle singole – oltre all'uso di una forma di esecuzione eccellente – è di cominciare con pesi ben al di sotto del 90-95% del proprio vero massimale, eseguendo 3-5 singole. Tra le ripetizioni singole prendersi solo il riposo necessario a poter fare tranquillamente ciascuna di esse. Fin quando non si arriva a fare le singole al livello 90-95%, eseguite una o due serie impegnative di 5 ripetizioni nei rispettivi esercizi per mantenere la forza. Una volta che si sia arrivati al livello 90-95% si può eliminare le serie da 5 ripetizioni e concentrarsi sulle singole.

13.73 Per arrivare al livello del 90-95% occorre impiegare circa sei settimane, riducendo il numero delle singole a 3 se necessario. Poi incrementare il carico *lentamente* per evitare di saltare al proprio limite assoluto, prendendosi il tempo necessario tra le singole affinché si riesca a fare ciascuna di esse con una relativa comodità. Aggiungendo peso a un ritmo parallelo a quello con cui il fisico riesce a costruire forza si riuscirà a lavorare costantemente al livello 90-95% per molte settimane se non per qualche mese, ma con carichi sempre crescenti. Ciò si tradurrà in un massimale vero su singola ripetizione molto più pesante.

13.74 Per esempio, immaginiamo che il massimale attuale su una ripetizione alla distensione su panca sia di 135 kg. Ci vorranno circa sei settimane per arrivare gradualmente a 3-5 singole con il 95% di 135, cioè 128 kg. Ora, aggiungendo 1 kg a settimana per dieci settimane si arriverà a 138 kg per 3 singole. Questo nuovo 95% del massimale si traduce in una vera alzata singola di circa 145 kg, il che è un guadagno incredibile per un praticante di livello avanzato che non ricorre al doping, per cui saranno necessari circa quattro mesi per l'intero ciclo.

13.75 Se, dopo aver seguito tutte queste indicazioni, avete comunque una reazione negativa nelle articolazioni quando si cominciano a maneggiare pesi pari al 90-95% del massimale attuale, non insistete con l'allenamento a ripetizioni singole. *Ricordate che molte persone, se non la maggior parte, semplicemente non hanno la robustezza delle articolazioni e del tessuto connettivo necessaria per riuscire bene con le singole.*

13.76 Quando si deve stabilire il proprio massimale attuale su singola ripetizione per un esercizio, al fine di calcolare il proprio schema di progressione con le singole, non è necessario sollevare effettivamente un peso massimale, rischiando l'infortunio. Usare le tabelle di conversione fornite nel Capitolo 4. Così, indipendentemente dal conteggio di ripetizioni che si usa normalmente, si può calcolare il massimale su singola ripetizione equivalente.

Selezione degli esercizi

13.77 Scegliere esercizi che si possono eseguire con sicurezza nel lungo termine. Con l'esperienza si scopriranno gli esercizi che si adattano meglio alla propria struttura corporea e alle proprie preferenze personali. Una volta che si saranno trovati i propri esercizi principali per costituire il nucleo della routine, allora si può continuare con essi nel lungo termine. È una credenza errata che si debbano cambiare regolarmente gli esercizi al fine di continuare a progredire. Variare i propri esercizi *eccessivamente* è addirittura controproducente poiché interrompe la propria applicazione a un dato gruppo di esercizi impedendo di arrivare a un tempo sufficientemente lungo per spremerne fuori tutti i risultati possibili.

13.78 La selezione di un gruppo centrale di esercizi sicuro, piacevole e produttivo

di una persona, può essere molto diversa da quella di un'altra. Ecco perché in TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI sono descritti tanti esercizi e tante varianti.

13.79 Nella mia gioventù, lo squat e la distensione su panca erano esercizi del nucleo che svolgevo con costanza quasi religiosa, e in seguito anche lo stacco con bilanciere entrò a far parte del mio nucleo. Ma a causa di una tecnica di esecuzione che faceva male al fisico e di una assoluta insensatezza mi sono danneggiato schiena e ginocchia. Non usavo una buona tecnica di esecuzione e ho pagato un prezzo pesante. Di conseguenza adesso non posso eseguire in tutta sicurezza lo squat con bilanciere e lo stacco da terra convenzionale. Non posso neanche fare lo stacco da terra a gambe piegate con la Trap Bar in sicurezza. Così gli esercizi fondamentali per le gambe e la schiena del mio nucleo basilare sono dovuti cambiare, passando alla leg press e allo stacco a gambe tese con Trap Bar per un certo periodo, sostituiti in seguito dalla Tru-Squat e dallo stacco a gambe tese da appena sotto l'altezza del ginocchio. E, semplicemente per mie preferenze personali, non faccio più distensione su panca con bilanciere. Preferisco le flessioni alle parallele e la macchina Horizontal Tru-Press (Tru-Squat e Horizontal Tru-Press sono macchine brevettate davvero uniche prodotte dalla Southern Xercise, il cui indirizzo è riportato al termine del volume in *Informazioni utili, vedi pagina 465*).

Sovrapposizione degli esercizi

13.80 Quando si costruisce un programma di esercizi abbreviato con i fondamentali al primo posto, esistono due strutture principali:

a. Mettere i movimenti che si sovrappongono – vale a dire quelli che esercitano più o meno gli stessi gruppi muscolari – nella stessa sessione, per esempio distensione su panca e sopra la testa nella stessa sessione, e squat e stacco da terra a gambe piegate nello stesso allenamento.

Una volta che un buon programma sia stato progettato secondo le linee sostenute in questo libro, e sia poi stato regolato nei dettagli secondo le indicazioni di questo capitolo, smettere di ricercare un'altra maniera per allenarsi. Al contrario, prepararsi per un lungo periodo in cui si accumulano costantemente dei guadagni. Piuttosto che ricercare maniere migliori per allenarsi, ricercate modi per recuperare meglio tra gli allenamenti e per concentrarsi meglio durante gli allenamenti in maniera da allenarsi più duramente e con una forma migliore. Queste due strategie miglioreranno di sicuro i risultati. Ma ricercare un altro modo per allenarsi, quando già se ne è trovato uno buono, quasi certamente non migliorerà i guadagni.

b. Suddividere i movimenti che si sovrappongono – vale a dire quelli che esercitano più o meno gli stessi gruppi muscolari – su due giorni della settimana. Per esempio, fare la distensione su panca di lunedì e quella sopra la testa di giovedì, e fare squat di lunedì ma stacco di giovedì.

13.81 Quando si inseriscono nella stessa sessione esercizi che si sovrappongono, la muscolatura coinvolta viene allenata con la stessa frequenza con cui si usa tale routine. Ma quando gli esercizi che si sovrappongono vengono suddivisi nella settimana di allenamento, la stessa struttura basilare viene allenata magari ogni volta che si va in palestra. Allenare ciascun esercizio solamente una volta a settimana non significa necessariamente allenare solo una volta a settimana ciascuna parte corporea.

13.82 Fare squat e stacco da terra in giorni separati ogni settimana, per esempio, significa che la bassa schiena in particolare viene "martellata" due volte a settimana. Mettendo entrambi gli esercizi nello stesso giorno – con riposo sufficiente tra di essi in maniera che il secondo non soffra per il primo – la bassa schiena sarà allenata duramente solo in quella sessione. Così poi si avrà per la bassa schiena lo stesso riposo che si ha fra le sessioni di squat e di stacco.

13.83 Lo squat e le varianti dello stacco da terra non sono i soli esercizi a sforzare pesantemente la bassa schiena. Le distensioni sopra la testa e quelle su panca con un inarcamento eccessivo dell'area lombare, esercitano un notevole stress sulla bassa schiena. Ciò può elevare le possibilità di infortunarsi con lo squat o lo stacco. Riducete al minimo questa fonte di stress per la bassa schiena – evitando l'inarcamento eccessivo – e assicuratevi che la schiena si sia adeguatamente riposata prima di fare squat e/o stacco da terra.

13.84 In un medesimo ciclo non si possono impiegare produttivamente molti esercizi che lavorano pesantemente sulla bassa schiena. Ma il punto fino a cui ogni esercizio influenza la bassa schiena varia a seconda degli individui. Le differenze di tecnica e di leveraggi possono influenzare enormemente il grado di impatto che lo stesso esercizio ha su persone differenti. Sperimentate con raziocinio per scoprire quel che funziona meglio per voi.

13.85 Mettere gli esercizi che si sovrappongono nello stesso allenamento fornisce un maggiore controllo sul periodo di recupero tra l'allenamento della stessa parte corporea. Ma rappresenta un carico di lavoro maggiore per quella data parte nella singola sessione, richiedendo quindi che si riposi di più tra gli allenamenti rispetto all'altro approccio. Alcuni praticanti preferiscono fare una piccola parte di lavoro per una data parte corporea due volte a settimana, mentre altri preferiscono una quantità di lavoro maggiore – derivante da due o tre esercizi che si sovrappongono – una sola volta a settimana.

13.86 Durante la prima fase di un ciclo quando le priorità sono la forma di esecuzione e il far partire uno "slancio" per il guadagno muscolare, probabilmente non ha importanza in quale maniera si tratta con gli esercizi che si sovrappongono. Ma più avanti nel ciclo, quando l'allenamento è veramente intenso, la maniera in cui si risolve la questione della sovrapposizione può influenzare la velocità dei progressi.

13.87 Se si scopre che fare squat e stacco da terra con i propri carichi migliori in giorni differenti ogni settimana significa che l'area lombosacrale viene allenata eccessivamente ed è pronta per l'infortunio, è bene collocare entrambi gli esercizi nello stesso allenamento. In alternativa, si potrebbe allenare lo stacco da terra meno spesso. Come ulteriore opzione, si potrebbero allenare entrambi gli esercizi nello stesso ciclo, ma fermare l'alzata su cui si decide di concentrarsi meno a un massimo del 90% rispetto al proprio record personale precedente con le stesse ripetizioni, in maniera da concentrarsi sul portare l'alzata su cui ci si concentra ben oltre il proprio precedente record personale. Nel ciclo successivo si invertirà la priorità, concentrandosi sull'altro esercizio.

Un altro aspetto della sovrapposizione degli esercizi

13.88 Qui si tratta della scelta del tempo di un esercizio secondario rispetto a un esercizio fondamentale. Per esempio, se nello stesso allenamento si esegue un lavoro per le braccia prima di quello per il petto e la schiena, quest'ultimo ne risentirà. Ciò sarebbe accettabile solo durante un programma di specializzazione per le braccia.

13.89 Se si fanno gli esercizi accessori di, mettiamo, mercoledì, compreso il lavoro per i rotatori esterni delle spalle, e poi la distensione su panca di venerdì, si potrebbe rischiare di infortunarsi i rotatori. Questo succede perché i muscoli rotatori vengono notevolmente sforzati durante la distensione su panca, specie durante la ripetizione finale. Se i muscoli della cuffia dei rotatori sono ancora affaticati dal mercoledì è molto più probabile che essi ci abbandonino di venerdì che non il lunedì dopo. Meglio fare l'allenamento per i rotatori delle spalle dopo gli esercizi su panca che un po' prima.

13.90 Sebbene ci sia molto in comune tra le versioni dello stacco da terra a gambe piegate e a gambe tese a causa della sovrapposizione, esistono comunque anche delle notevoli differenze. Il fatto di essere abituati a una delle due varianti non significa che si possa allenare l'altra in maniera intensa senza affrontarlo progressivamente nell'arco di almeno diverse settimane. Se non ci si regola in questa maniera, ci si potrebbe preparare per un indolenzimento debilitante e un possibile infortunio. Commenti simili possono essere fatti per altri gruppi di esercizi che si sovrappongono.

13.91 Un altro aspetto della sovrapposizione degli esercizi riguarda la sicurezza.

Supponiamo che facciate lo stacco da terra a gambe tese subito dopo lo squat o la leg press nella stessa routine. Quando staccate, le gambe potrebbero tremarvi a un tale livello che non riuscite a controllarle adeguatamente. Ciò può portare a infortuni alla schiena.

13.92 Un commento simile può essere fatto per altri accoppiamenti, per esempio flessioni laterali del busto e stacco a gambe tese, scrollate e stacco da terra, scrollata e trazione alla lat machine, trazione alla lat machine e flessioni alle parallele. Ma evitate uno stacco da terra a gambe tese intensivo immediatamente *prima* dello squat. Non è raccomandato poiché la fatica nei glutei e nella bassa schiena potrebbe esporre a un aumento del rischio derivante dallo squat.

13.93 Ogni qual volta si scopre che in un esercizio la sicurezza viene compromessa poiché segue immediatamente un altro specifico esercizio, riorganizzare la disposizione degli esercizi.

Evitare un'eccessiva duplicazione

13.94 Se un po' di sovrapposizione tra gli esercizi va bene ed è addirittura desiderabile, farsi prendere la mano può risultare distruttivo. Se in un ciclo fate stacco da terra a gambe piegate, non fate stacco a gambe tese con uguale durezza. Potreste fare un po' di stacco a gambe tese leggero per mantenere la flessibilità, ma non spingere gli esercizi allo stesso limite dello stacco da terra regolare. Un'eccezione potrebbe essere fatta durante la specializzazione per lo stacco.

13.95 Se fate distensione su panca su una normale panca orizzontale, non arrivate ad aggiungere anche gli esercizi su panca declinata *e* inclinata. Se non esagerate con il volume e la frequenza di ciascuno, potreste essere in grado di ottenere risultati con due esercizi per petto – spalle – tricipiti – distensione su panca e flessione alle parallele, per esempio – ma aggiungetene un terzo e probabilmente bloccherete i progressi in tutti. L'eccezione a questa generalizzazione è durante un lavoro di specializzazione *avanzato*, quando esercizi multipli per la stessa parte del corpo nello stesso programma possono essere produttivi.

Squilibrio fisico

13.96 Molte persone hanno di natura una struttura fisica non equilibrata, che magari viene esagerata da una attività che si svolge per tutta la vita. Questo deve essere tenuto presente quando si mette a punto un programma. Uno squilibrio non raro è una struttura e uno sviluppo della parte inferiore del corpo considerevolmente più pesante della parte superiore. In tal caso, se allo squat e allo stacco da terra si riserva la stessa concentrazione che si dà ai grandi esercizi per la parte superiore del corpo, si renderà lo squilibrio ancor più marcato. Al contrario, è meglio fare dello squat di mantenimento e magari

renderlo una sfida eseguendo un numero di ripetizioni molto elevato una volta a settimana, aggiungendo pochi kg al bilanciere una volta raggiunte le 100 ripetizioni, abbassando le ripetizioni e ricominciando ad aumentarle gradualmente. Concentrarsi sulle strutture della parte superiore del corpo e sostituire lo stacco da terra a gambe piegate con quello a gambe tese. Occorre avere pazienza, per un anno o due, e così si bilanceranno gli squilibri in maniera notevole, sebbene la parte bassa del corpo probabilmente avrà sempre la tendenza a prevalere.

13.97 Ricordate che se desiderate sfruttare un punto di forza o una propensione naturali, specialmente in un dato esercizio, è necessario vivere con degli squilibri, e persino esagerarli intenzionalmente.

Propensioni

13.98 Se ci si allinea rigidamente a uno dei gruppi che sostengono le varie opinioni sull'allenamento, si può rimanere così intrappolati in tale visione da non applicarsi mai con impegno a un'altra "scuola di pensiero". Pertanto le opinioni diverse non funzioneranno mai per se stessi. D'altro canto ci si può anche chiedere perché, una volta trovato qualcosa che funziona molto bene per sé, si debba provare qualcos'altro.

13.99 Alcune persone si entusiasmano per i buoni risultati che ottengono con un programma 5 × 5: 2 o 3 serie progressive di riscaldamento seguite da 3 o 2 serie allenanti con un carico fisso. Altri non ottengono molto da un programma 5 × 5, ma serie di 10-12 ripetizioni funzionano bene. Alcune persone apprezzano il sistema a fatica cumulativa, che implica di trattenersi nelle prime serie, ma altre persone preferiscono andare a tutta forza in tutte le serie allenanti, e quindi fanno meno serie. E molte persone prosperano con un allenamento avanzato al power rack mentre per alcuni praticanti avanzati non è così.

13.100 Ad alcune persone piace fare squat solo a 20 ripetizioni. Altre odiano lo squat con numero di ripetizioni elevate e non ci si impegnano mai con sufficiente intensità e abbastanza a lungo da ottenerne molto, sebbene possano ottenere molti benefici dall'eseguire serie di 5 ripetizioni.

13.101 Alcune persone insistono entusiasticamente su ripetizioni eseguite con estrema lentezza, mentre la maggior parte dei praticanti le trova così noiose che non riesce a garantire uno sforzo costante così a lungo da consentire alle ripetizioni molto lente di causare la crescita.

13.102 Alcune persone sono di natura eccezionali esecutori di squat, altri hanno leveraggi inadatti allo squat, ma possono diventare incredibili esecutori di stacco da terra.

13.103 Alcune persone rispondono bene a un tipo di routine con una sola serie fino all'incapacità muscolare per ciascun esercizio eseguita "fino alla morte", se è ben ciclizzata, con abbondanza di riposo tra le sessioni e se sono ben supervisionate da un compagno di allenamento o da un allenatore con la mentalità giusta. Ma lasciate fare di testa loro non c'è verso che riescano a sviluppare l'intensità necessaria, sebbene possano invece riuscire bene con un formato "5 × tot".

13.104 Bisogna essere molto entusiasti di un programma per impegnarsi con esso al 100%. Se si mette in pratica un impegno che sia minore del 100% i risultati saranno molto inferiori a quelli che si sarebbero ottenuti con quel programma applicandosi veramente.

13.105 Non si deve trovare solo qualcosa che sia pratico per noi, ma anche qualcosa che ci piace fare e che possiamo fare abbastanza a lungo da ottenerne buoni risultati.

Pause tra le serie

13.106 A un estremo c'è la filosofia "prendersi tutto il tempo che si vuole". All'altro c'è l'approccio "prendersene il meno possibile". La prima non vuole sacrificare i pesi andando di corsa durante l'allenamento, ed è un modo di allenarsi fisicamente meno scomodo. La seconda filosofia si preoccupa notevolmente non solo dell'intensità di ciascun singolo esercizio, ma dell'intensità globale della sessione di breve durata. Questo stile di allenamento in genere consiste in una sola serie allenante per esercizio portata all'incapacità muscolare. I carichi ne soffrono, quando gli esercizi sono fatti quasi subito uno dopo l'altro, ma si ritiene che ciò sia compensato dalla stimolazione metabolica generale per la crescita muscolare che il fisico riesce a ottenere se si sviluppa la necessaria intensità.

13.107 Entrambi gli approcci possono costruire fisici grossi e forti, come possono le diverse tendenze comprese tra i due estremi. Quel che importa di più è di trovare un'interpretazione che *voi* potete fare costantemente e con carichi progressivi. Si può essere in grado di trarre benefici da più di un sistema.

13.108 Non andare di fretta tra le serie è per molte persone il modo più pratico di allenarsi: circa due minuti tra le serie allenanti degli esercizi più piccoli e di più, tipo quattro minuti, tra le serie degli esercizi più grandi. Tra le serie di riscaldamento ci si possono prendere pause più brevi. 90 minuti sono il *limite massimo* per un allenamento, e 1 ora è un limite ancora migliore, escludendo il riscaldamento generale e il defaticamento. Organizzate di conseguenza la struttura dell'allenamento, il numero delle serie e i periodi di riposo.

13.109 Per molte persone il periodo più pratico di riposo tra le serie è il tempo che occorre al compagno di allenamento per fare la sua serie e per cambiare i pesi.

Se non c'è un compagno di allenamento, allora quel che fanno molte persone è di prendersi il tempo necessario a cambiare i pesi e riprendere fiato. Più un dato esercizio è impegnativo, più tempo è necessario per riprendere fiato tra le serie. Quindi è naturale che sarà preso più tempo tra le serie di squat che di sollevamento sulle punte dei piedi.

Periodi di riposo di 1 minuto

13.110 Prendersi pause di 1 minuto tra le serie è un ritmo di allenamento piuttosto veloce, ma non è una velocità da allenamento "in sequenza" in cui gli esercizi vengono eseguiti senza pause. Quando ci si prende solo un minuto di riposo tra le serie non si può mantenere lo stesso peso per tutte le serie allenanti in un dato esercizio a meno che non si consenta alle ripetizioni di diminuire in ciascuna serie o a meno di non trattenersi sulla/e prima/e serie.

13.111 Prendiamo un esempio in cui si è in grado di fare tre serie di 6 ripetizioni con 135 kg allo squat se si fanno cinque minuti di riposo tra le serie. Ma se si fa solo un minuto di riposo tra le serie, le 3 serie saranno qualcosa del tipo 135 kg × 6, 135 kg × 3, 135 kg × 1. Per mantenere le ripetizioni elevate, ridurre il peso in ogni serie essendo molto rigorosi sul fatto di prendersi 1 solo minuto tra le serie. Usate un orologio.

13.112 Sperimentate per vedere di quale riduzione avete bisogno per mantenere elevate le ripetizioni. Usando lo stesso esempio sullo squat, per mantenere le ripetizioni a 6 in ciascuna serie, potrebbe essere necessario usare pesi di 135, 120, 105 kg. Potreste preferire di usare un metodo a percentuale o un calo fisso di peso per serie per un dato esercizio. I cali percentuali o di peso non saranno uguali su tutti gli esercizi poiché i grandi movimenti soffrono maggiormente a causa delle pause brevi tra le serie di quanto accada agli esercizi più piccoli. Una volta scoperto quel che si adatta meglio a voi per un dato esercizio, siate costanti. Tenete la registrazione di tutti i carichi e concentratevi sui carichi progressivi in tutte le serie.

13.113 L'intensità dello sforzo in ciascuna singola serie è più importante di andare di fretta tra gli esercizi. Non compromettete la qualità di una serie correndo da una all'altra più velocemente di quanto riuscite a sostenere. Fare bene ogni serie è molto più importante che fare tutte le serie più velocemente possibile. Se sono necessari diversi minuti tra le serie perché ciascuna sia fatta nel modo giusto, va bene così.

13.114 La sfida dell'allenamento vi deve piacere. Se ne innalzate la durezza così tanto, anche correndo tra le serie, da far diventare l'allenamento un'attività da cui non traete più piacere, allora non va bene *per voi*. La singola serie e la *vostra* prestazione nell'allenamento sono i due fattori più importanti, quindi non permettete di farvele rovinare da nulla.

Adattamento all'allenamento più veloce

13.115 Se volete provare l'allenamento a ritmo più sostenuto, arrivateci gradualmente durante un periodo di circa un paio di mesi, per dare al fisico la possibilità di adattarsi. Se accelerate il passo in tempi troppo brevi, andrete incontro a giramenti di testa e forse anche nausea. Cominciate con almeno due minuti di pausa tra le serie e impiegate almeno due mesi per ridurre gradualmente la pausa di riposo fino ad arrivare al ritmo che desiderate. Ma non andate troppo di fretta oppure vi ritroverete a non allenare i muscoli nel modo adatto, e l'allenamento si deteriorerà divenendo soltanto una corsa contro il tempo.

Un'altra interpretazione dell'allenamento a ritmo più veloce

13.116 Un altro modo per allenarsi più rapidamente è di mettere in sequenza gruppi di esercizi. Per esempio, fate una serie di distensioni su panca e poi, dopo non più di un minuto di pausa, eseguite una serie di trazioni alla lat machine o di rematore al pulley. Si potrebbero addirittura mettere in sequenza tre diversi esercizi. Dopo la sequenza di due o tre esercizi fare il periodo di pausa tra le serie "regolare" prima di ripetere la sequenza.

13.117 Questo può funzionare bene a patto che ci si alleni in un momento tranquillo in una palestra in cui sia pratico allenarsi così. Ciò probabilmente sarà meglio usando un numero di ripetizioni da medio a basso, che non tolga troppo il fiato. Se avete fretta di concludere l'allenamento e non volete ridurre il volume di lavoro effettuato, si tratta di una buona strategia da usare.

Allenamento in sequenza limitata

13.118 In una routine, l'allenamento in sequenza non deve necessariamente essere applicato a tutti gli esercizi o a nessuno. Può essere applicato a specifiche coppie di esercizi. Vengono in mente tre accoppiamenti particolari per coloro che vogliono mettere alla prova la loro tempra e innalzare l'intensità dell'allenamento. Si tratta di squat e stacco a gambe tese, leg press e stacco a gambe tese, stacco a gambe piegate e leg press ma, per ragioni di sicurezza, *non* la leg press seguita dallo stacco da terra a gambe piegate, oppure qualsiasi tipo di stacco da terra seguito dallo squat.

Sebbene oggi non sia popolare, nell'epoca precedente la diffusione degli steroidi lo squat a 20 ripetizioni aveva una notevole reputazione. Era estremamente produttivo allora, quando veniva impiegato come pietra angolare di programmi di allenamento *abbreviati* e può essere estremamente produttivo oggi. Chiunque pensi che un numero alto di ripetizioni non costruisca muscoli e forza è completamente all'oscuro della storia degli sport dei pesi.

13.119 Affinché i due esercizi di ciascun accoppiamento possano essere effettuati in stretta sequenza, gli attrezzi e i pesi per entrambi i movimenti devono essere preparati in anticipo.

13.120 Il secondo esercizio di ciascun accoppiamento soffrirà in conseguenza degli effetti del primo esercizio. Sarà necessario ridurre i carichi del secondo esercizio di conseguenza.

13.121 Fatto in maniera intensa, specialmente con un numero elevato di ripetizioni, ciascuno di questi accoppiamenti vi distruggerà, ma la stimolazione per la crescita può essere enorme. Però non gettatevi in questo tipo di allenamento senza un periodo di preparazione progressivo. Perseverate con questo programma, riposate adeguatamente tra le sessioni, aumentate i pesi gradualmente in entrambi gli esercizi di ciascun accoppiamento e come risultato, diventerete più grossi e più forti.

13.122 La sicurezza deve essere di primaria importanza nella propria mente se si usa uno qualunque di questi accoppiamenti. Dal momento che dopo il primo esercizio sarete già abbastanza distrutti, è necessaria un'attenzione al 100% per usare una forma perfetta sul secondo esercizio. Valutate un attimo la combinazione leg press/stacco a gambe tese. Nel fare lo stacco da terra a gambe tese le gambe saranno tremanti e si potrebbe perdere il controllo. Ciò può essere estremamente pericoloso. Se non si può esercitare un controllo perfetto nel secondo esercizio, allora *non* fare gli esercizi in sequenza stretta.

13.123 Persino dopo aver aspettato alcuni minuti dopo l'esecuzione della leg press, le gambe potrebbero continuare a tremare quando si fa lo stacco da terra a gambe tese. Se ciò si verifica al punto che la tecnica di esecuzione ne venga compromessa, allora occorre riorganizzare il programma. Disponete gli esercizi in maniera tale da avere un riposo sufficiente tra i due esercizi tanto che il secondo possa essere eseguito con forma perfetta.

Se ci si riposa troppo a lungo tra gli allenamenti per un dato esercizio o una data parte del corpo, si ristagnerà o addirittura si diventerà più deboli, non più forti. Più riposo è buono fino a una certa misura. Ma quale sia questa "certa misura" varia da persona a persona, da esercizio a esercizio e a seconda del volume e dell'intensità. *Occorre trovare la frequenza migliore per se stessi, in ciascun esercizio e ciascuna parte corporea.* Per esempio, potrebbe essere ogni 12-14 giorni per lo stacco da terra, 7-10 per lo squat e 6-7 per le distensioni.

Serie a riduzione di peso

13.124 La serie a riduzione di peso viene eseguita con un peso minore di quello dell'ultima serie allenante fatta su quel dato esercizio. Togliere sufficiente peso da poter fare all'incirca il doppio delle ripetizioni che si fanno normalmente in tale esercizio. A volte viene chiamata "serie di pompaggio", ma se si decide di impiegarla, il suo uso dovrebbe andare oltre il mero pompaggio. Il pompaggio è una buona indicazione del punto in cui un esercizio mette sotto stress la muscolatura, ma non è necessariamente un indicatore della stimolazione di crescita.

13.125 Se si riduce il carico di un esercizio di circa il 30% e si fanno il massimo delle ripetizioni, non solo si otterrà un gran pompaggio, ma si stimolerà la crescita, a meno che questa serie in più non causi superallenamento. Ma se si riduce il peso del 60% e si pompa il massimo delle ripetizioni, si otterrà tanto pompaggio ma nessuna stimolazione per la crescita.

13.126 Accumulare tante serie a riduzione di peso in aggiunta alle proprie serie allenanti probabilmente porterà al superallenamento. Per evitarlo, non fate una serie a riduzione di peso per ciascun esercizio in ogni allenamento. In alternativa si potrebbe sostituire una serie allenante regolare con una a riduzione di peso.

13.127 Il principio dei carichi progressivi si applica nelle serie a riduzione di peso analogamente nello stesso modo in cui funziona per le serie allenanti normali.

13.128 La serie a riduzione di peso può rappresentare un'aggiunta produttiva al proprio allenamento. Una volta superato il livello di principiante, prendete in considerazione il fatto di aggiungere una *sola* serie a riduzione di peso per dare il colpo conclusivo a un esercizio. Ma occorre stare molto attenti al pericolo del superallenamento prendendo le precauzioni per essere sicuri di allenarsi entro i limiti delle proprie capacità di recupero. Nel dubbio, non fate serie a riduzione di peso. OB

Questo libro è dedicato ad aiutare *voi* a portare avanti il *vostro* progresso per raggiungere il massimo dal *vostro* potenziale. Non si preoccupa dei risultati degli altri. Quel che importa di più – intendo nell'ambito dell'allenamento – sono il *vostro* fisico, la *vostra* forza, la *vostra* salute e la *vostra* forma fisica, *non* i grandi risultati degli altri. Il fisico che vi sta più a cuore è quello che vedete, usate e a cui pensate maggiormente: il *vostro*. Questo libro è dedicato a VOI e al VOSTRO fisico.

Troppe serie, troppi esercizi e troppe sessioni di allenamento sono i fattori generalmente ritenuti colpevoli del superallenamento. Ma l'argomento del superallenamento non si esaurisce in questa eccessiva semplificazione.

Se si sta particolarmente attenti ai sintomi di superallenamento, diventandone coscienti non appena si comincia a strafare con l'allenamento, si possono adottare le adeguate misure per stroncarlo sul nascere.

Non seguite il comportamento macho per vedere quanti sintomi di superallenamento potete sopportare continuando tuttavia almeno a mantenere la forza.

14. Come evitare la piaga del superallenamento

14.1 L'incapacità, da parte della maggioranza dei praticanti, di riconoscere i sintomi del superallenamento sta all'origine dei loro problemi di allenamento. Ma riconoscere i sintomi è solo l'inizio. È necessario sapere come rispondere ai primissimi sintomi – *immediatamente* – se si vuole evitare la frustrazione e la sofferenza che si accompagnano al superallenamento cronico. *Si tratta di un argomento molto serio.*

14.2 Il serio hard gainer ha la fermezza e il carattere per continuare a combattere anche quando la situazione si fa dura. È un aspetto in genere desiderabile ma, quando si arriva ad avere a che fare con i segnali di avvertimento del superallenamento, questa grinta può risultare distruttiva. Attenzione a evitare che le emozioni prevalgano sulla ragione. *Bisogna* allenarsi entro i limiti della *propria* capacità di recuperare. Non state a guardare come recuperano gli altri. Gli altri non sono voi.

14.3 Il superallenamento sorge quando il corpo viene esposto a uno stress maggiore di quello che riesce a sopportare. Può essere che ci si stia allenando troppo frequentemente per il carico di esercizi cui si è sottoposti o che ci si stia allenando troppo in ciascuna sessione per la frequenza che si sta usando. Ma il superallenamento è in genere molto più complesso di così.

14.4 Il superallenamento non si verifica da un giorno all'altro a meno che non si incrementi enormemente il carico di allenamento e/o si abbia una drastica riduzione nella qualità di riposo, sonno e nutrizione, e/o non si abbia qualche calamità nella propria vita personale/familiare che faccia esaurire. In genere il superallenamento è un processo di accumulo derivante da settimane e mesi in cui si è chiesto troppo al fisico e dall'aver ignorato i segnali di avvertimento di un superallenamento cronico incombente.

14.5 Quando ci si trova sull'orlo del superallenamento si può continuare comunque a trascinarsi avanti in palestra, ma la situazione andrà a rotoli quando si arriverà al punto di esaurimento delle proprie capacità di recupero. Poi, a meno di non fermarsi nettamente, il proprio fisico cederà.

14.6 Diventare più grosso e più forte è la risposta dell'organismo allo sforzo a cui esso viene costretto sollevando pesi progressivamente più pesanti con buona forma di esecuzione. Lo sforzo è fondamentale. Diventare straordinariamente forti e grossi richiede uno straordinario grado e tipo di sforzo, ma esiste un confine sottile tra fare abbastanza e fare troppo.

14.7 Anche quando si ritiene di poter sostenere un livello di sforzo molto elevato, come al termine di un ciclo di allenamento quando ci si spinge a tutta, il fisico in realtà subisce una tale batosta che il sistema immunitario viene, in una certa misura, depresso. Questo incrementa la possibilità di infezioni. Quando vi trovate sull'onda montante di sforzo e progressione in palestra, non pensate di essere indistruttibili. A questo punto, prendersi un giorno o due in più di riposo tra gli allenamenti, ridurre un po' il volume, dormire di più, mangiare meglio ed essere estremamente attenti al pieno recupero tra una sessione e l'altra. Fate così in maniera che non succeda di sentirsi "indistruttibili" un giorno e poi ritrovarsi con un'infezione virale il giorno dopo.

14.8 Lo sforzo in sé non è male, ma l'eccesso di sforzo rispetto a quello che si può sostenere lo *è* davvero. Un fisico sforzato eccessivamente regredisce. È il modo in cui la natura costringe a ciclizzare la propria intensità di allenamento. Che vi piaccia o no, finirete per ciclizzare la vostra intensità di allenamento in qualche misura, che lo facciate deliberatamente – andando più tranquilli in certi periodi – o che siate costretti da un infortunio o una malattia.

Sintomi di superallenamento

14.9 Prima di intraprendere le azioni per rispondere ai segnali ammonitori del superallenamento, è necessario sapere quali segnali ricercare. Sebbene i sintomi riportati di seguito siano accurati per il tipico praticante non agonista, anche al livello avanzato, l'élite *molto* avanzata *e* agonista può mostrare sintomi di superallenamento differenti. Questo elenco non viene presentato come studio completo.

a. Stagnazione dei pesi di allenamento, forse anche prima di aver raggiunto i propri record personali più recenti. Uno o due allenamenti non buoni non significano necessariamente che si è superallenati: tutti hanno ogni tanto delle cattive sessioni da mettere al passivo. Ma quando se ne hanno tre o quattro consecutive, vuol dire quasi certamente che si è in superallenamento.

b. Riduzione dell'entusiasmo per l'allenamento, vale a dire che non si attende con desiderio l'allenamento come al solito, e si hanno problemi a finire una sessione senza delle "scorciatoie". Questo potrebbe anche essere causato da distrazioni esterne alla palestra, non necessariamente dal superallenamento.

c. Affaticamento e indolenzimento maggiori del solito nei giorni seguenti un allenamento. Non ci si riprende dalla salutare sensazione di fatica che segue un'ottima sessione di allenamento. E, nonostante magari si dorma anche più del solito, ci si sente comunque esauriti.

d. Anche se ci si sente molto stanchi, si possono avere problemi ad addormentarsi e/o a riaddormentarsi quando ci si sveglia durante la notte.

e. Aumento del numero di microtraumi e dolori vari alcuni dei quali non guariscono.

f. Riduzione dell'appetito e del cibo consumato.

g. Riduzione del livello di concentrazione durante ciascuna serie.

h. Maggiore irritabilità e minore pazienza in generale nella propria vita.

i. Ansia che l'allenamento non vada bene.

j. Senso di depressione.

k. Frequenti malanni da raffreddamento.

l. Diminuzione della capacità di durata: quello che precedentemente era allenamento aerobico a intensità moderata comincia a essere percepito come piuttosto impegnativo. Lo sforzo che si percepisce facendo esercizi aerobici aumenta.

m. Pesantezza delle gambe, dentro e fuori la palestra, e tutte le attività sembrano comportare maggiore sforzo delle precedenti.

n. Aumento della frequenza cardiaca a riposo.

o. Aumento della pressione arteriosa diastolica [*la "minima"*].

p. Tendenza alla inosservanza dei vari comportamenti connessi all'allenamento, compresa la nutrizione.

q. Perdita di interesse nella lettura di riviste e libri sull'allenamento.

14.10 *Molti dei punti esposti sopra possono derivare da fattori esterni alla palestra. Anche in questi casi è comunque saggio rallentare passando a un'intensità di allenamento ridotta finché la propria vita e i propri meccanismi di recupero non siano ritornati alla normalità.*

14.11 Siate completamente onesti con voi stessi e scoprite se avete qualcuno dei sintomi del superallenamento. Probabilmente soffrirete di almeno alcuni di essi. Se è così, accettate il fatto di essere in superallenamento e di aver bisogno di un aggiustamento dell'allenamento in maniera tale che i sintomi del superallenamento non continuino. Non peccate di omissione. *Non aumenterete muscoli e forza attraverso il superallenamento!*

14.12 L'indolenzimento localizzato e la fatica a livello di tutto l'organismo sono parte integrante dell'allenamento. Esiste comunque un'enorme differenza tra l'affaticamento sistemico successivo all'allenamento – che è una condizione piacevole derivante dall'allenamento – e l'affaticamento quasi debilitante. Allenarsi sodo e farsi una doccia seguita da un buon pasto lascia un senso di soddisfazione e una sensazione di aver lavorato bene che sono una vera gioia. Ammazzarsi di allenamento una volta che già si sia stanchi e ci si trascini con difficoltà, come accade quando si è in superallenamento, non produce alcuna sensazione piacevole dopo la sessione di allenamento.

Cause della condizione di superallenamento

14.13 Troppe serie, troppi esercizi e troppe sessioni di allenamento sono i fattori generalmente ritenuti colpevoli del superallenamento. In più, alcune persone si allenano troppo duramente, specialmente attraverso l'uso eccessivo di ripetizioni forzate, serie a scalare e altri fattori di intensificazione. Ma l'argomento del superallenamento non si esaurisce in questa eccessiva semplificazione.

a. Fattori esterni alla palestra

14.14 Sebbene una grande se non *la più* grande fonte di stress fisico nella propria vita sia l'allenamento, lo stress derivante da tutti i vari aspetti della vita può portare all'esaurimento. A seconda delle circostanze, la parte di stress non derivante dall'allenamento può superare quella derivante dal proprio allenamento. Se i propri meccanismi di recupero vanno fuori servizio a causa del lavoro e di fattori personali o familiari, non ci si deve aspettare di poter continuare con il programma di allenamento usuale facendo comunque dei progressi.

14.15 Ecco situazioni di vita reale che possono distruggere la capacità del proprio organismo di sopportare quello che in precedenza era un programma di allenamento produttivo: grossi problemi nelle relazioni personali, serie difficoltà finanziarie, svolgere due lavori, aver cura di un bambino malato, viaggiare molto, non dormire bene, saltare i pasti, traslocare, cambiare lavoro, prepararsi a esami.

14.16 Quando ci si sente bene e la vita procede tranquillamente, e quindi i propri meccanismi di recupero sono in ottime condizioni, il fisico ha una capacità di sostenere l'allenamento e reagire a esso in maniera positiva molto maggiore di quando si viene distrutti dalla propria vita fuori dalla palestra. Questa è la ragione per cui bisognerebbe sempre modificare il proprio allenamento in maniera che si adatti a come sta andando la propria vita fuori dalla palestra. Ciò spiega anche perché quel che ha funzionato per voi l'anno scorso, quando la vita filava liscia, fallirà quest'anno se la vita è più travagliata.

14.17 La maniera convenzionale di affrontare il problema del superallenamento trascura di considerare con la necessaria serietà l'impatto delle circostanze della vita fuori dalla palestra. *L'allenamento non può essere considerato a sé come se fosse slegato dal tutto.*

b. Il contributo della tecnica di esecuzione al superallenamento

14.18 Allenarsi troppo, troppo spesso e con uno stile di esecuzione scarso – vale a dire slanciare invece di spingere uniformemente, lasciar cadere invece di abbassare con controllo, andare troppo giù quando si fanno squat o flessioni alle parallele, muoversi scompostamente quando si fa la distensione su panca, strattonare quando si fanno stacchi e rematori – non solo non fa arrivare i guadagni di massa e forza, ma crea dei veri disastri al fisico. Tali abusi portano a dolori vari e anche a gravi infortuni, e tutto ciò si aggiunge alla frustrazione che deriva quando non si producono guadagni in muscoli e forza.

14.19 La questione della tecnica non si gioca su forma eccellente o forma terribile: nessuno può impiegare una forma di esecuzione terribile a lungo senza essere costretto a sospendere l'allenamento per gli infortuni. Ma davvero poche persone usano una tecnica di esecuzione veramente buona. Più ci si avvicina all'uso di una tecnica di esecuzione perfetta, minore è l'effetto negativo che si avrà sul fisico. Più è scarsa la forma, maggiore sarà l'effetto negativo che la *stessa quantità* di allenamento avrà sul corpo. Una forma di esecuzione di cattiva qualità logora le articolazioni e le strutture del connettivo, e impegna maggiormente le proprie capacità generali di recupero.

14.20 Una buona forma di esecuzione degli esercizi è importante per molte ragioni e una di queste è di sviluppare l'effetto più positivo dal proprio allenamento ma con un effetto negativo minimo. Mantenete sempre impeccabile la forma di allenamento. Non trascuratela per mettere più peso sul bilanciere.

14.21 La cattiva forma di esecuzione non consiste solo in tecniche evidentemente terribili, ma anche in degenerazioni di esercizi le quali nel breve termine non sembrano fare alcun danno, ma che sono distruttive nel lungo termine per molte persone, come ad esempio gli squat con i talloni eccessivamente rialzati, le distensioni su panca con presa troppo larga o stretta, le trazioni alla

lat machine con una presa molto larga o portando la barra dietro la nuca, le distensioni sopra la testa con una presa eccessivamente larga, il lento dietro e l'eccessivo inarcamento della schiena durante la distensione su panca.

c. Superallenamento grave

14.22 Un superallenamento grave, *persino se si usa una buona tecnica di esecuzione degli esercizi*, vi logorerà, produrrà infortuni e renderà esposti alle infezioni. Non è solo il prodotto di un volume eccessivo di allenamento in ogni sessione. È anche il prodotto della frequenza di allenamento e di come gli esercizi sono suddivisi nella settimana. Persino un buon programma abbreviato con basso volume di esercizi può fallire se suddividete gli esercizi in maniera inappropriata *per voi*.

14.23 Infortuni a spalle e bassa schiena sono tra i più comuni in palestra. Per scoprirne la ragione, guardate come le spalle e la bassa schiena vengano "punite", sia direttamente che indirettamente, nelle routine di allenamento convenzionali. Anche usando allenamenti abbreviati, progettare le routine in maniera che le spalle e la zona lombosacrale non vengano martellate ogni volta che ci si allena.

d. Il contributo di altre forme di esercizio fisico

14.24 È possibile che si svolgano altre forme di esercizio fisico oltre al proprio allenamento con i pesi. Un allenamento aerobico moderato non dovrebbe intralciare i guadagni in palestra, a patto che sia affrontato in modo appropriato e dando per scontato che il programma di allenamento con i pesi sia corretto. In effetti, un allenamento aerobico moderato migliorerà la condizione fisica generale. Ciò incrementerà la capacità di allenarsi bene con i pesi e di recuperare dagli allenamenti. Ma se si esagera con il lavoro aerobico si uccideranno i progressi in palestra.

14.25 Se si è impegnati seriamente in altre attività atletiche, si renderanno i risultati in palestra molto più duri, se non impossibili, a prodursi. Sebbene la propria capacità di recuperare dall'esercizio e fare progressi possa essere migliorata, esistono dei limiti. La ragione del proprio stato di superallenamento con i pesi può risiedere nell'altro tipo di esercizio fisico che si svolge, e quindi è necessario apportare dei cambiamenti a questo se si vuole progredire nel proprio allenamento con opposizione di resistenza.

Non aspettate di essere sepolti da un superallenamento manifesto prima di comprendere l'impatto devastante che ha e il modo in cui, su base cumulativa, può costare anni di vita di allenamento.

Come reagire ai segnali del superallenamento

14.26 Se si sta particolarmente attenti ai sintomi di superallenamento, diventandone coscienti non appena si comincia a strafare con l'allenamento, si possono adottare le adeguate misure per stroncarlo sul nascere. Evitare di andare in palestra per almeno *altri* due giorni prima del proprio allenamento successivo, riposare e dormire un po' di più, fare più attenzione alla nutrizione e poi ridurre le serie allenanti quando si ritorna in palestra.

14.27 Se è necessario inserire un giorno o due in più di riposo tra gli allenamenti su base regolare, occorre rivedere l'intero programma di allenamento in maniera tale che i giorni di riposo richiesti siano incorporati definitivamente nel calendario. O magari la frequenza di allenamento con cui attualmente si va in superallenamento sarà buona se si fanno meno serie e/o meno esercizi in ciascun allenamento.

14.28 Se *continuate* a ristagnare in palestra dopo esservi presi due o tre giorni di riposo in più, prendetevi *ancora* qualche altro giorno di riposo e di buona nutrizione prima dell'allenamento successivo, fino a un totale di almeno una settimana completa senza allenamento. Poi, quando ritornate in palestra, tirate un po' i freni. Riducete tutti i carichi del 10% e impiegate un mese per ritornare gradualmente ai precedenti pesi migliori di quattro settimane prima. Questo periodo di un mese di rallentamento può ritempraryi, evitando l'esplosione manifesta del superallenamento e preparandovi a un periodo di guadagni.

Due campi d'azione

14.29 Ci sono due campi per l'azione di risposta ai segnali di avvertimento del superallenamento: in palestra e fuori della palestra. Effettuare una riduzione in palestra facendo meno allenamento in ciascuna sessione e/o allenandosi meno spesso. Se si viene messi a dura prova in generale dalla vita esterna alla palestra, allora occorre fare qualcosa in tale campo.

14.30 Effettuare una riduzione in palestra senza affrontare seriamente i fattori esterni alla palestra non basta. È necessaria una revisione globale per essere sicuri, *costantemente*, di riposare e dormire abbastanza, soddisfare i fabbisogni nutrizionali e lavorare per risolvere qualsiasi problema di distrazione e ansia che rovinano l'allenamento.

14.31 Non preoccupatevi del fatto che chi è estremamente dotato a livello genetico può, a quanto pare almeno nel breve termine, infrangere molte regole di riposo e nutrizione, e tuttavia continuare a fare progressi in muscoli e forza. Chi ha doti nella norma (l'hardgainer) può permettersi *molto meno* di "farsi degli sconti" rispetto a chi è molto dotato. E tenete in mente che gli easy gainer di grande successo in genere non scendono a compromessi per quanto riguarda i loro fabbisogni di riposo e nutrizione.

Sospensione e ripresa dell'allenamento

14.32 Se si è superallenati fino all'esaurimento e si soffre della maggior parte dei sintomi, se non di tutti, elencati in precedenza, è necessaria una sospensione per un paio di settimane. Una sospensione significa non solo non fare *nulla* in palestra, ma proprio non andare in palestra. Rimanerne alla larga. È necessario un riposo completo. Anche un minimo di allenamento aerobico, o appena qualche serie di curl, ritarderanno il recupero. Smettete ogni forma di esercizio fisico tranne un po' di stretching e delle passeggiate tranquille. Andate a dormire presto e svegliatevi tardi ogni qualvolta sia possibile, mangiate bene ma non eccessivamente e riposatevi completamente. A mano a mano che vi ristabilite, il vostro entusiasmo per l'allenamento comincerà a ritornare.

14.33 Lasciate che questo sentimento di attesa e vigore si costruisca. *Non* ritornate in palestra appena possibile rischiando di far estinguere questo entusiasmo appena nato. Fate crescere l'entusiasmo fino a che non diventiate quasi rabbiosamente desiderosi di allenarvi.

14.34 Adesso ritornate in palestra con un nuovo programma, più abbreviato del precedente, con carichi ridotti. Procedete senza fretta, usate una tecnica di esercizio *immacolata* e ritornate ai precedenti migliori pesi di allenamento *nel corso di sei settimane*. Consentite al fisico di adattarsi gradualmente alla reintroduzione di pesi di allenamento crescenti, *senza* sperimentare un affaticamento sistemico e un indolenzimento localizzato di grave portata, o alcuno dei segnali di avvertimento del superallenamento. Evitando il superallenamento si costruirà la condizione necessaria per spingersi verso nuovi livelli di carico nella fase finale del ciclo. Se si va di fretta, si ritornerà allo stato di superallenamento.

14.35 È tassativo riposare, dormire e mangiare meglio di quel che si è fatto quando ci si è superallenati nel precedente programma. A patto che il programma di allenamento sia ragionevole, il fattore principale nel determinare se con esso si ottengono o meno dei risultati è quanto bene si soddisfano le componenti del recupero: riposo, sonno, nutrizione.

14.36 Prendersi un paio di settimane di sospensione come risposta al superallenamento cronico e poi ritornare allo *stesso* programma di allenamento che è stato responsabile in primo luogo del superallenamento *non* è il sistema da seguire. Occorre seguire dei comportamenti i quali assicurino che innanzitutto non si ripetano le condizioni che hanno portato alle complicazioni del superallenamento. E anche se ritenete che quel che facevate in palestra prima della sospensione sia ben poco rispetto a ciò con cui alcune persone riescono a crescere, se ciò vi ha mandato in superallenamento, allora *dovete comunque ridurlo*.

14.37 Non date importanza a quello con cui gli altri crescono. Quel che importa di più per *voi* e per il *vostro* allenamento è quello con cui riuscite a ottenere risultati *voi*. Ricordate sempre che ridurre il volume e la frequenza di allenamento produce quasi sempre più guadagni sia per chi ha doti naturali normali o inferiori alla norma *sia* per chi è meno svantaggiato.

14.38 Non continuare un programma di allenamento che produce sintomi di superallenamento, indipendentemente da quanto poco ci si alleni rispetto ai culturisti di élite. Quel che ha importanza nel proprio allenamento personale è quel che funziona *per se stessi*. Il superallenamento non farà crescere i vostri muscoli!

Varietà di allenamento

14.39 Alcune persone sottolineano l'importanza della varietà di allenamento come mezzo per impedire il superallenamento. Se intendono una razionale varietà di allenamento all'interno dei confini di ciò che funziona per il tipico praticante che non ricorre al doping, va bene. Ma se intendono, come spesso fanno, di cambiare la routine tanto spesso nonostante il volume, la frequenza e/o l'intensità di allenamento siano oltre le capacità di recupero del praticante, questo non va bene. E se intendono il cambiare continuamente esercizi ogni settimana o giù di lì, questo è un suicidio sportivo per un hard gainer.

14.40 Gli hard gainer devono impegnarsi con costanza su un gruppo di esercizi fondamentali sicuri e su un formato di allenamento sensato per un certo numero di mesi prima di apportare qualche cambiamento. Solo in questo modo sfrutteranno al meglio ciascun esercizio. Come si può ottenere il massimo da un esercizio, o da un determinato formato di ripetizioni e serie, se si seguono solo per qualche settimana? Succederà che ci si dovrà sempre abituare ai cambiamenti di esercizio, vale a dire imparare o rivedere il giusto movimento, trovare i corretti carichi di allenamento e familiarizzarsi con i cambiamenti. Non si avrà mai tempo sufficiente a dedicarsi ad allenamenti costanti per costruire gradualmente i carichi fino a raggiungere i propri record personali.

14.41 Il fattore più importante alla base di una motivazione per l'allenamento che rimane alta è la continuità dei progressi; l'*eccessiva* varietà fermerà i propri guadagni.

Combinare le variabili d'allenamento

14.42 Trovate il minimo di volume, intensità e frequenza di allenamento che produca guadagni costanti. Così avrete un margine di errore per poter rimanere al di sotto della soglia di superallenamento. In questa maniera si ridurranno al minimo le possibilità di essere tanto vicini al limite che basterà

un po' di allenamento in più per superarlo. La maggior parte delle persone progetta la routine con l'atteggiamento di fare il massimo che può sopportare. Alcuni riescono a mantenersi appena un po' sotto il superallenamento, ma la maggior parte non ci riesce ed è questa la ragione per cui la maggior parte dei non principianti ristagna per anni di fila.

14.43 Siate sempre allerta per i segnali di avvertimento del superallenamento e agite su di essi *non appena* essi appaiono, per stroncarlo sul nascere. Fatelo voi per avere il controllo del vostro bodybuilding e della vostra preparazione atletica. Non cedete mai il controllo a un'altra persona.

Che succede se ci si allena quando si è seriamente in superallenamento?

14.44 Il sistema immunitario dell'organismo lavora per evitare che organismi esterni – batteri e virus – causino malattie. Una persona sana riesce a resistere in maniera relativamente facile ai batteri e ai virus più comuni. Quando si spinge ripetutamente il proprio fisico al limite, c'è un notevole indebolimento del proprio sistema immunitario. Sebbene sia molto improbabile che un singolo allenamento con i pesi possa devastarvi come potrebbe fare, per esempio, una maratona, se si persevera costantemente nell'allenarsi oltre la propria capacità di recuperare, l'effetto sarà simile.

14.45 Più duramente ci si allena, più occorre stare attenti a se stessi, poiché si tratta del momento in cui le difese calano. L'effetto del superallenamento a breve termine è un conto, ma se ci si allena in eccesso per il medio o il lungo termine si arriverà a un esaurimento tale che quasi ogni batterio o virus potrebbe mettervi fuori combattimento. Ci si può considerare grossi e forti, e in confronto tutti i membri della famiglia possono essere deboli. Ma, quando si tratta di resistere alle infezioni, si potrebbe scoprire di essere il più debole, se si è in superallenamento.

14.46 Alcuni ex atleti di alto livello, delle discipline di fondo dell'atletica leggera, hanno avuto problemi nella loro carriera sportiva poiché hanno continuato ad allenarsi duro nonostante fossero gravemente superallenati. Per essere stati estremamente in forma questi atleti hanno sofferto di gravi depressioni del sistema immunitario e di malattie/infortuni a lungo termine.

Sonno

14.47 Dormire bene su base regolare è di importanza cruciale. *È necessario compiere tutte le azioni concrete necessarie per correggere ogni inadeguatezza del sonno che si possa avere.* Diversamente, la propria incapacità di dormire adeguatamente bene continuerà, il recupero verrà compromesso e il ritmo dei propri guadagni di muscoli e forza sarà pregiudicato.

14.48 Il consiglio di dormire abbastanza è buono, ma non basta. Sviluppare la disciplina per andare a letto presto è la sola azione che la maggior parte delle persone deve intraprendere per assicurarsi che ogni notte si dorma a sufficienza. Ma per alcune persone sono necessarie altre azioni, poiché ci sono delle vere e proprie difficoltà del sonno.

14.49 Se non si dorme bene e/o si sa di aver bisogno di più sonno ma il fisico attualmente non coopera a dormire bene, occorre indagare su questi problemi e trovare delle soluzioni. Le difficoltà a dormire possono essere risolte facilmente. Andate in una biblioteca o in una libreria e scegliete un paio di libri sui disordini del sonno e le loro soluzioni. Esistono molte semplici misure pratiche che si possono adottare per migliorare la qualità e la quantità del sonno. Se queste misure non aiutano, si potrebbe essere in presenza di un problema medico. Nel qual caso si dovrebbe consultare il proprio medico o una clinica del sonno.

La riprova di controllo

14.50 A meno che non ci si svegli *ogni* mattina sentendosi *completamente* riposati e *senza* la necessità di essere svegliati, non si sta dormendo abbastanza. E, anche se si fanno guadagni in palestra, più riposo e più sonno potrebbero incrementare sostanzialmente i propri guadagni. Mentre le realtà della vita sconvolgeranno almeno ogni tanto la piena soddisfazione dei propri bisogni di sonno, se si ha la necessaria determinazione si può assicurare di dormire tutto il tempo necessario almeno *quasi* ogni notte. Impegnatevi assolutamente al meglio per rendere le eccezioni alla regola solo delle *rarissime* occasioni.

14.51 Per aumentare la durata del sonno occorre stare svegli per meno ore. Ci sono solo ventiquattro ore in un giorno. Non si possono esaurire le proprie energie e aspettarsi di fare progressi decenti nell'ambito di bodybuilding e allenamento della forza. Quando sapete che è ora di andare a dormire, ma siete tentati di guardare un'altra videocassetta o un altro programma TV, di rimanere fuori un'altra ora o due, o di chiacchierare un altro po', e così via, ricordatevi che il vostro allenamento e il vostro fisico sono più importanti

Se si mangia in maniera scarsa si danneggerà gravemente la propria capacità di recupero, il che porterà al superallenamento. Ma mangiare in eccesso non può compensare il superallenamento. Mangiate molto bene ogni giorno e non prendete scorciatoie per quel che riguarda la nutrizione; ma mantenete gli allenamenti in perfetto ordine e allenatevi *entro* i limiti delle vostre capacità di recupero.

del divertimento. E allora andate a dormire all'ora giusta.

14.52 Per un hard gainer, otto ore di sonno ogni notte dovrebbero essere il *minimo* se si intende seriamente fare dei progressi decenti. Non si tratta di cercare di dormire di più: occorre concentrarsi sul fare quello di cui il corpo ha bisogno naturalmente. Andate a dormire immediatamente appena cominciate ad avere sonno.

14.53 Ecco dieci consigli per contribuire a migliorare il sonno:

a. Non allenarsi tardi con i pesi nella giornata. Se possibile, allenarsi di mattina o pomeriggio, o al massimo, nel tardissimo pomeriggio. L'allenamento intensivo carica il fisico. Il corpo ha bisogno di un certo numero di ore per calmarsi prima di essere pronto a dormire.

b. L'allenamento cardiorespiratorio a bassa intensità effettuato al termine della giornata può aiutare ad addormentarsi.

c. Non bere caffè, tè o qualunque altro stimolante prima di dormire. È meglio evitare del tutto gli stimolanti.

d. Dormire in una camera buia. Fare il possibile per eliminare le fonti di luce, usando, ad esempio, tende che non consentano alla luce di passare.

e. Eliminare quanto possibile tutte le fonti di rumore e isolare acusticamente la propria stanza da letto al meglio possibile.

f. Una doccia o un bagno in acqua calda prima di andare a letto dovrebbero contribuire a preparare il corpo per il sonno.

g. Fare stretching immediatamente prima di andare a letto aiuta alcune persone a rilassarsi.

h. Prima di chiudere gli occhi e cercare di dormire, leggere qualcosa di rilassante.

i. Prima di andare a letto non guardare in TV o al cinema qualcosa di notevolmente coinvolgente a livello emozionale.

j. Stabilire abitudini di sonno regolari. Andare a dormire alle 23 una notte e poi alle 1 la notte dopo non significa regolarità. Prendete l'abitudine regolare, per esempio, di dormire dalle 22,30 alle 7. E, molto meglio di recuperare il sonno perduto, è innanzitutto di non perderlo per nulla.

14.54 Quando si fa una notte di sonno particolarmente buona, determinare le condizioni che l'hanno causata, cercando poi di creare le stesse condizioni in futuro. Al contrario, quando si dorme insolitamente male, determinare le condizioni di tale fatto cercando di evitare la medesima situazione in futuro. OB

Dato che sono interessato solo all'allenamento natural e che la mia prima preoccupazione è quella di soddisfare le necessità delle masse di persone con doti naturali nella norma o inferiori, alcuni dei metodi e dei valori sostenuti in questo libro appariranno eretici in confronto a quelli che sono abituali oggigiorno nelle palestre. Ma non esiste altro approccio efficace se si ha davvero intenzione di promuovere metodologie di allenamento pratiche e utili per tutte le persone dalle doti naturali nella norma che non ricorrono al doping.

Più l'allenamento è duro, meno se ne può fare e meno se ne può sopportare. Se non si sono ridotte le serie e/o la frequenza di allenamento e non si è data maggiore enfasi alla dieta, al riposo e al sonno, un innalzamento dell'intensità porterà allo stremo, manderà in superallenamento e causerà una perdita di forza.

Sebbene la maggior parte dei praticanti sia colpevole di non allenarsi abbastanza duramente, alcuni si allenano troppo duramente. Si allenano a un'intensità superiore a quella alla quale possono rispondere.

Per ottenere il massimo dall'ultima tappa di ciascun ciclo occorre essere dediti al proprio allenamento e ai vari aspetti dell'allenamento fino al punto di essere quasi ossessi. Appena si comincia a scendere a compromessi su una questione o un'altra si comincerà a compromettere i propri risultati.

15. Come spremere fino in fondo un ciclo di allenamento

15.1 Mettete in pratica la seguente strategia in tredici punti – alcuni dei quali sono collegati a informazioni date in precedenza, specialmente a riguardo di come evitare il superallenamento – e potrete notevolmente estendere la fase di crescita di un ciclo di allenamento. Così potrete aggiungere più guadagni muscolari prima di cominciare infine un nuovo ciclo di allenamento.

REGOLA n° 1
Occorre essere dei modelli di dedizione e impegno

15.2 Per ottenere il massimo dall'ultima tappa di ciascun ciclo occorre essere dediti al *101%* all'allenamento e ai vari aspetti dell'allenamento. Se si scende a compromessi su qualcosa, si comincerà a compromettere i propri risultati.

15.3 Ma occorre mantenere uno straordinario livello di dedizione *senza* trascurare il resto della propria vita. Ricordate che quel che è molto importante per voi probabilmente non avrà la stessa importanza per la vostra famiglia, per i vostri amici e colleghi di lavoro. Limitatevi ad applicare la dedizione nel vostro modo privato.

REGOLA n° 2
Occorre allenarsi duramente

15.4 Tutti i discorsi, tutto lo studio e qualsiasi altra cosa sull'allenamento non contano nulla quando occorre mettercela tutta per spingere un'altra ripetizione con buona forma di esecuzione, e poi un'altra e poi un'altra. Ecco quando si scoprirà se si desiderano muscoli più grossi e più forti. Ecco quando verrà messa alla prova la propria tempra. Ecco quando tocca veramente a voi. Se non producete lo sforzo, scordatevi i risultati indipendentemente dalla serietà con cui potete soddisfare tutte le altre esigenze dell'allenamento produttivo.

15.5 Apprezzate il duro lavoro. Assaporate le ripetizioni finali, quelle più dure, di una serie: la sfera d'azione della crescita. Godete dell'opportunità di stimolare una crescita ulteriore; e poi date tutto.

REGOLA n° 3

L'allenamento deve avere una buona supervisione

15.6 Una buona supervisione, da parte di un compagno di allenamento o di qualcun altro, è un metodo di prima qualità per spingersi a fare di più di quello che si riuscirebbe a fare da soli. Fate del vostro meglio per avere una supervisione almeno nella parte finale di un ciclo; quando avrete bisogno di molto incoraggiamento, e forse anche di essere trattati male, vi potrete spingere a nuovi livelli di sforzo. Abbandonate gli sforzi e abbandonerete i guadagni.

REGOLA n° 4

Al termine di un ciclo, ridurre il proprio allenamento per ciascun esercizio al riscaldamento specifico più una serie allenante intensa

15.7 Più l'allenamento è duro, meno se ne può fare e meno se ne può sopportare. Maggiore è il volume di allenamento, più sarà necessario diluire lo sforzo per sopravvivere a ciascuna sessione. Ridurre l'allenamento al minimo assoluto – vale a dire i riscaldamenti più una singola serie allenante, per esercizio – e concentrare tutto l'impegno solito sul ridotto volume di allenamento. Così si dovrebbe assistere a un incremento dell'intensità di allenamento. Ciò può fare la differenza tra la stimolazione della crescita e il mantenimento dei muscoli. Inoltre si impegneranno meno le proprie forze di recupero e si metterà l'organismo in condizioni migliori per rispondere allo stimolo di crescita.

15.8 Per assicurare una progressione durevole sugli esercizi più grandi e più importanti durante la fase finale di un ciclo, ridurre notevolmente, o eliminare temporaneamente, tutti gli altri esercizi. Potrebbe addirittura essere necessario abbandonare uno o due degli esercizi principali al fine di far continuare gli altri a progredire. Per esempio, i progressi potrebbero bloccarsi nello squat e nello stacco da terra, ciascuno allenato una volta a settimana. Ma eliminando uno di essi, il progresso nell'altro potrebbe continuare ad avanzare e il ciclo potrebbe andare avanti per un altro po' ancora

REGOLA n° 5

Allenate ciascuna parte corporea meno spesso

15.9 A ruota del volume di allenamento arriva la frequenza di allenamento. Al termine del ciclo ci sarà probabilmente bisogno di una quantità minore di entrambi i fattori. Disponete gli esercizi in maniera che quelli che si sovrappongono – p.e., le distensioni su panca e quelle sopra la testa, lo squat e lo stacco da terra a gambe piegate – vengano effettuati lo stesso giorno, così ci sono almeno sette giorni di riposo tra gli allenamenti della stessa parte corporea. Nel dubbio, fare un giorno o più di riposo extra.

Sperimentare allenamenti addirittura meno frequenti, specialmente per gli esercizi più pesanti. Per esempio, fare squat e stacco intensi solo una volta ogni dieci giorni. Vedete se vi aiuta a continuare ad aggiungere peso a ogni sessione.

REGOLA n° 6

Usare piccoli incrementi di peso

15.10 Più ci si avvicina ai limiti di un dato ciclo, più importante è aggiungere solo piccoli incrementi quando si aumenta il peso di una serie al limite. Il tipico salto minimo di 2,5 kg a questo punto è fuori considerazione. L'eccezione è rappresentata dal caso in cui si facciano degli esercizi con arco di movimento estremamente corto e grossi carichi in cui si può continuare con incrementi relativamente abbondanti.

15.11 Aggiungendo $^{1}/_{2}$ kg all'allenamento successivo, si dovrebbero comunque raggiungere le ripetizioni stabilite, specialmente nei grandi esercizi. Si potrebbe addirittura essere in grado di continuare con 1 kg a settimana per un po' verso il termine del ciclo nei grandi esercizi come lo squat e lo stacco. Negli esercizi più piccoli, come il curl, aggiungere 2 dischi da 100 g.

REGOLA n° 7

Dare una spinta alla dieta

15.12 È al termine di un ciclo – quando ci si spinge al massimo e si desidera farlo ancora altre volte – che è tassativo non compromettere la propria dieta. Date una spinta alla dieta. Aumentate l'apporto di proteine animali, in maniera specifica, aggiungendo per esempio due scatolette di tonno al naturale al giorno, o due frullati proteici facilmente digeribili. Un tale aumento di proteine fornirà anche un aumento delle calorie. Ma non tutti i praticanti hanno bisogno di innalzare il loro apporto calorico al fine di far continuare i guadagni.

15.13 Se non ci si può permettere di accumulare grasso, occorre allora compensare l'aumento proteico con una riduzione delle calorie provenienti da grassi e carboidrati in maniera che ci si ritrovi con una dieta con le stesse calorie di prima ma con circa 100 g di proteine in più. Ed è tassativo che tutto ciò che si mangia sia di buona qualità.

15.14 Se già non lo fate, assumete un integratore multivitaminico multiminerale ad ampio spettro. Il fabbisogno di micronutrienti al termine di un ciclo può aumentare. Ma prendere un integratore multivitaminico multiminerale potrebbe non bastare. Ci sono dei micronutrienti che non sono disponibili sotto forma di integratori. Assicuratevi in particolare di consumare più verdure a foglia verde, più ortaggi di colore giallo e arancio, e più semi (p.e. quelli di zucca o di girasole).

REGOLA n° 8
Esagerare con il riposo e il sonno

15.15 Più duramente ci si allena, e più ci si addentra nel fare pesi mai sollevati prima, più si esigerà dalle proprie forze di recupero. Pertanto è necessario riposare e dormire più del solito. Non si devono fornire soltanto il riposo e il sonno necessari per recuperare dagli effetti immediati dell'allenamento, ma è necessario garantire riposo e sonno *in più* affinché il corpo possa crescere.

15.16 Dormire abbastanza è cruciale per consentire al fisico un ottimale recupero dall'allenamento. La maggior parte dei praticanti è carente per quello che riguarda il sonno e di conseguenza limita la velocità dei progressi in palestra.

15.17 Come fatto notare al Capitolo 14, per un hard gainer in allenamento intensivo, 8 ore di sonno rappresentano la base *minima* se si desidera seriamente fare dei buoni progressi.

15.18 Una quantità di sonno adeguata significa andare a dormire non appena ci si sente assonnati di sera e dormire finché non ci si sveglia naturalmente. Se per svegliarsi c'è bisogno di qualche altro mezzo, allora non si è fatta la propria quantità completa di sonno.

15.19 Per spremere fino in fondo un ciclo, riducete l'allenamento aerobico al minimo di intensità e durata, o eliminatelo temporaneamente.

REGOLA n° 9 (FACOLTATIVA)
Aumentare ulteriormente l'intensità di allenamento

15.20 Una volta che si stiano applicando in maniera coerente le regole 1-8, si potrebbe provare a incrementare la stimolazione per la crescita innalzando l'intensità di allenamento di un po'. Questa possibilità, comunque, non è per tutti. Molti di voi potrebbero trovarsi meglio a passare alla regola n° 10 e a saltare la n° 9.

15.21 Se vi sentite all'altezza e volete vedere se vi aiuta a continuare l'aggiunta di un po' di peso ogni settimana o due, non concludete la serie dopo l'ultima ripetizione completa che riuscite a spingere. Passate alla ripetizione successiva e fatene il tratto che riuscite a spingere. Non ricorrete ai movimenti scomposti per aiutarvi a concluderla. Mantenete la forma impeccabile e fate quello che riuscite a fare. Metteteci l'anima. Non rilassate lo sforzo una volta che avete portato il bilanciere più in alto possibile per voi. Ora è stata raggiunta l'incapacità concentrica. Date il massimo per trattenere la resistenza nel punto più alto in cui riuscite ad arrivare, il che non sarà molto in avanti nell'arco di movimento della ripetizione se nelle ripetizioni complete vi siete spinti al massimo. Mantenete la trattenuta statica per quanto potete e poi sforzatevi alla morte per combattere la gravità che riporta il bilanciere verso il basso. Adesso sarà stata raggiunta l'incapacità muscolare isometrica. A questo punto resistete al movimento eccentrico come se la vostra vita dipendesse da esso.

15.22 Se avete assistenti forti e competenti, e siete veramente pronti per il limite assoluto di intensità, allora fate sollevare dai vostri assistenti il peso in maniera che possiate resistere a un altro movimento eccentrico. Continuate questo procedimento per un'altra ripetizione eccentrica o due o tre finché non riuscirete più a controllare la fase di discesa; controllare significa che si riescono a impiegare *almeno* quattro secondi per abbassare la resistenza. Gli assistenti devono essere estremamente vigili e pronti a prendere il peso appena non riuscite più a controllare la sua discesa. Questo ultimo sforzo con l'allenamento "alla paralisi" vi porterà all'incapacità eccentrica.

15.23 Fate tutto ciò nella maniera corretta e vi sarete allenati fino all'incapacità estrema. Fornite i necessari fattori per il recupero e questo allenamento al massimo dell'incapacità con una sola serie per esercizio al termine di un ciclo, *potrebbe* aiutarvi a ottenere dal ciclo una portata maggiore per quel che riguarda la crescita. Ma se non avete ridotto le serie e/o la frequenza di allenamento, e non avete messo il turbo alla dieta, al riposo e al sonno, l'aumento di intensità vi farà esaurire, vi manderà in superallenamento e causerà la perdita di forza.

15.24 Con questo innalzamento dell'intensità, non spingetevi all'incapacità eccentrica su tutti gli esercizi in un dato allenamento. L'incapacità isometrica già è sufficiente per la maggior parte degli esercizi, e forse anche più che sufficiente. Spingetevi all'incapacità eccentrica solo per uno o al massimo due esercizi per allenamento, variando di settimana in settimana gli esercizi scelti per essere allenati così. Non spingersi all'incapacità eccentrica in un dato esercizio più spesso di una volta ogni quattro settimane. Usare un'intensità di allenamento meno severa le altre volte che si allena l'esercizio.

REGOLA n° 10
Ridurre un po', fare ripartire un po' lo slancio, fare qualche settimana "tranquilla" e poi aumentare di nuovo

15.25 Quando siano state applicate le regole 1-8 – e magari la 9 – e non si riesce ad aggiungere ½kg a nessun esercizio, si potrebbe cercare di riportare indietro il ciclo per far ripartire lo slancio di guadagno. Prendersi qualche giorno in più di riposo e poi ridurre i pesi del 5-10% in tutte le serie massime. Abbandonate l'allenamento fino all'incapacità muscolare assoluta se stavate mettendo in pratica la regola n° 9. Impiegate 3-4 settimane per ritornare a piccoli passi là dove eravate arrivati e poi aumentate di nuovo per qualche settimana con nuove conquiste di pesi. Poi, per estrarre ancora qualcosa dal ciclo, fate qualche settimana "tranquilla" in cui ripetete intenzionalmente i carichi e le

ripetizioni della settimana o delle due settimane precedenti e *senza fare tentativi* per incrementare i carichi o le ripetizioni. Questa diminuzione dell'attività consentirà di raccogliere le proprie risorse mentali e fisiche per un'altra "tirata" di risultati.

REGOLA n° 11

Come alternativa alla regola n° 9, incrementare le pause tra le ripetizioni al fine di consentire maggiori incrementi di peso

15.26 Se incrementare il periodo di riposo tra le serie e gli esercizi aiuterà a mantenere lo stesso numero di ripetizioni mentre crescono i carichi, specie se si effettuano più serie allenanti per esercizio, l'incremento delle pause tra le ripetizioni può dare un contributo anche maggiore. Come alternativa alla *regola n° 9*, fare qualche secondo in più di riposo prima di ogni ripetizione.

15.27 Incrementare la lunghezza delle pause tra le ripetizioni solo una volta che si siano soddisfatte completamente le prime otto regole per far durare i progressi. Quando continuate ad aumentare di un po' i pesi, potete prendervi qualche secondo in più di riposo tra le ripetizioni. Ciò dovrebbe bastare per tirar fuori dal proprio programma attuale qualche altra settimana in più di progressione dei carichi. Questo può portare gradualmente da uno stile normale di esecuzione della ripetizione a uno con pausa di riposo. Si può anche lasciare che ciò arrivi a un vero e proprio programma rest-pause in cui si riposa fino a un minuto tra le ripetizioni, mettendo effettivamente giù il peso durante le pause.

15.28 Non fate le pause tra le ripetizioni in maniera che si incrementi l'affaticamento: non rimanete, ad esempio, attaccati alla sbarra durante la pausa tra le trazioni; piuttosto rimanete in piedi su una panca.

REGOLA n° 12

Se, pur allenandosi già veramente duro, si ristagna, provare a ridurre l'intensità di allenamento

15.29 Sebbene la maggior parte dei praticanti sia colpevole di non allenarsi abbastanza duramente, alcuni si allenano troppo duramente. Andate a rivedervi il Capitolo 9 per quanto riguarda i dettagli. Ciò sembra contraddire alcuni dei punti di questo capitolo, ma voglio trattare più possibilità.

15.30 Se siete consapevoli che vi state già allenando in maniera estremamente dura, e *tutto il resto* è perfettamente a posto, ma non ottenete risultati, provate a *ridurre* un po' l'intensità. Riducete i carichi del 5-10% e smettete di portare le serie all'incapacità muscolare. Allenatevi duro ma non all'estremo. Fermate le serie allenanti 1 o 2 ripetizioni prima di quello che sarebbe il vostro limite reale. Incrementate i carichi di un po' ogni settimana o due, a patto di riuscire a raggiungere le ripetizioni prefissate *senza* dovercela mettere assolutamente

tutta nelle ultime una o due ripetizioni. Con il tempo potrete ritornare ai vostri precedenti carichi limite, per lo stesso numero di ripetizioni, ma senza dovervi spingere al 100%. Poi spingetevi verso nuovi livelli di peso.

REGOLA n° 13

Sbarazzarsi della negatività

15.31 Una mente occupata da pensieri negativi limiterà i progressi. Siate coscienti dei vostri pensieri, sia durante l'allenamento che negli altri momenti. Non consentite che i pensieri negativi stazionino nella vostra mente. Metteteli da parte non appena compaiono. Sarà necessario un periodo di pratica prima di poter controllare i pensieri e sbarazzarsi della negatività. OB

Se su certi esercizi o in alcune parti corporee si guadagna ma in altre no, ci sono almeno due spiegazioni. Prima: si possono avere delle potenzialità maggiori in certe aree rispetto ad altre. Seconda, forse più probabile: si stanno superallenando le aree che ristagnano. Scoprite quel che fate nelle aree che reagiscono bene e che non fate nelle altre e applicate lì le strategie funzionanti. Per esempio, mettiamo che stiate facendo un buon progresso con lo stacco da terra una sola volta a settimana, per 3 serie di 6-8 ripetizioni, ma non andiate da nessuna parte con il curl per bicipiti con bilanciere fatto 3 volte a settimana per 3 serie di 8 ripetizioni, seguite da 2 serie di 6 ripetizioni di curl alternato con manubri. Qui ci sono delle lezioni da imparare.

Questo capitolo fornisce importanti istruzioni pratiche che si applicano a ogni programma di allenamento che si usa. Ricorrete ad esse quando pianificate il prossimo ciclo di allenamento e quando mettete l'allenamento in pratica.

Imparate dalle dispendiose esperienze di coloro che sono passati attraverso la disperata frustrazione con i consigli dell'allenamento convenzionale. Questo libro non si basa solo sul percorso di una sola persona ma è un distillato delle esperienze e della saggezza acquisita di generazioni di persone.

16. Ventitré extra per portare al massimo la produttività dell'allenamento

16.1 L'allenamento produttivo dipende da *molti* fattori oltre agli esercizi, agli obiettivi, al livello di sforzo, alla forma di esecuzione e agli schemi di ripetizioni, serie e ciclizzazione. Ecco altri 23 fattori da applicare al proprio allenamento.

1. Scelta dei tempi per l'allenamento

16.2 Allenatevi durante un momento della giornata che si adatti a voi. Alcune persone riescono ad allenarsi come prima attività nella mattina, ma probabilmente la maggior parte delle persone non si sente a posto per allenarsi così presto. Ad alcune persone piace allenarsi di sera. Altre hanno problemi ad addormentarsi se si allenano tardi. Trovate il momento della giornata che vi risulti pratico e conveniente, sia fisicamente che mentalmente. Prevedendo uno dei giorni di allenamento nel fine settimana, la maggior parte delle persone dovrebbe avere almeno un allenamento a settimana nel momento della giornata ottimale per loro.

16.3 In pratica, organizzate gli allenamenti in maniera da avere, dopo ogni sessione, abbastanza tempo per più di un pasto. Se ci si allena alle 18, si potrebbe avere il tempo per un solo pasto prima di andare a dormire, a meno di non andare a letto molto tardi il che non è raccomandato. Se ci si allena alle 16, si avrà tempo subito dopo l'allenamento per un pasto liquido seguito, circa due ore dopo, da un pasto con cibi solidi. Le ore immediatamente dopo l'allenamento sono particolarmente importanti a livello nutrizionale, quindi fornire due o più pasti di alta qualità dopo l'allenamento – e prima di andare a dormire – dovrebbe rappresentare il proprio obiettivo. Ciò farà partire bene il proprio recupero.

16.4 Per dare il proprio meglio in un allenamento, evitare possibilmente di fare qualcosa di molto insolito nelle 24 ore prima della sessione. Se in genere si dorme otto ore per notte, dormendone soltanto cinque la notte prima della sessione l'allenamento potrebbe soffrirne. Se la giornata di ieri è stata *straordinariamente* stancante, ciò potrebbe rovinare il proprio allenamento di oggi. Meglio allora allenarsi domani.

16.5 Se c'è un importante impegno subito dopo un allenamento prestabilito e non si riesce a toglierselo dalla testa – p.e. una riunione o un esame molto importanti – rimandare l'allenamento. Meglio aspettare un giorno e fare un allenamento perfetto e progressivo che attenersi rigidamente a un calendario che produce un allenamento di scarsa qualità poiché non si riesce a concentrarsi in maniera appropriata.

2. Pasto prima dell'allenamento

16.6 Non fate passare troppo tempo da un pasto prima di allenarvi, ma non allenatevi troppo presto. Fate un pasto semplice che potete digerire facilmente e allenatevi circa due ore dopo. Alcune persone riescono ad allenarsi bene a stomaco vuoto, altre no. Scoprite di quanto tempo avete bisogno per allenarvi duro senza alcun problema al tratto digestivo o nausea.

16.7 Il pasto dovrebbe essere ricco di carboidrati, ma i carboidrati non dovrebbero essere solo semplici. Sono necessari i carboidrati complessi per mantenere l'energia ad alti livelli per tutto l'allenamento. Attraverso prove ed errori, scoprite i tipi, gli equilibri e le quantità di cibo che vi sosterranno attraverso un allenamento intenso senza alcun calo di energia. Si potrebbe trattare, per esempio, di un piatto di pasta di farina integrale condita con formaggio grattugiato, un paio di patate al forno e due cucchiai di formaggio cremoso magro, o di un pasto liquido magari basato su un prodotto sostitutivo del pasto. Trovate quel che funziona meglio per voi e poi usatelo con costanza.

16.8 Se si ingerisce qualcosa immediatamente prima dell'allenamento, anche se si tratta di una "bevanda energetica", ci si può mettere nelle condizioni di vomitare se ci si allena molto intensamente. Se durante l'allenamento vi capiterà di vomitare o anche solo di andarci vicini, in futuro mangiate meno prima di allenarvi, scegliete alimenti più digeribili *e* aspettate 30-60 minuti in più prima di allenarvi.

16.9 Passare bruscamente a un allenamento molto intenso, specie per lo squat o il lavoro in sequenza ravvicinata per le gambe o la schiena, quando di solito ci si allena a un'intensità minore, è spesso alla base della nausea *indipendentemente dalle considerazioni sul pasto prima dell'allenamento*. Se si desidera provare lo squat o lo stacco molto intensi o delle serie in rapida sequenza dei grandi esercizi, incrementare gradualmente l'intensità di allenamento nell'arco di diverse settimane, per avere la possibilità di adattarsi.

3. Prima di ogni allenamento

16.10 Controllare che i carichi programmati, l'altezza a cui regolare i fermi sul power rack, le serie e le ripetizioni stabilite e via dicendo siano correttamente scritte nel proprio diario di allenamento. Riguardare le registrazioni dei precedenti allenamenti e controllare di aver riportato correttamente i pesi e

gli altri obiettivi per l'allenamento odierno. Nel ricontrollare, ricordate le lezioni imparate e che potete applicare per rendere migliore l'allenamento, assicurandovi di agire su di esso.

16.11 Immediatamente prima di allenarvi con i pesi, trascorrete 5-10 minuti a fare un po' di riscaldamento generale. Ciò si applica a *tutti* se fa freddo. Sebbene un buon riscaldamento generale sia un'azione sensata per chiunque anche se ci si allena quando è caldo, è obbligatorio per tutti coloro che hanno superato i 30 anni di età. Scegliete fra l'eseguire *in maniera tranquilla* la cyclette, dei saltelli o la corda, o gli attrezzi che simulano lo sci di fondo o la vogata, preferendo un movimento che esercita tutto il corpo. Lo scopo è di innalzare gradualmente la temperatura di un po' e cominciare a sudare.

16.12 Più si è anziani e più è freddo, più tempo e attenzione bisognerebbe dedicare al riscaldamento generale. In queste circostanze ciò potrebbe anche significare un po' più di 10 minuti di lavoro a bassa intensità.

16.13 Indipendentemente dall'età, sperimentate un riscaldamento aerobico di 20 minuti. Se ciò migliora l'allenamento con i pesi che segue, continuate a farlo. Ma se ciò lo peggiora, fermatevi quando cominciate a sudare.

16.14 I benefici di un riscaldamento generale prima dell'allenamento con i pesi comprendono questi tre fattori:

a. Rendere i muscoli più elastici e meno esposti all'infortunio.

b. Ridurre le irregolarità cardiache che possono associarsi a un esercizio fisico intrapreso bruscamente.

c. Mettere a punto il sistema nervoso innalzando la coordinazione e la prontezza mentale per un allenamento molto vigoroso.

16.15 Trascorrete questo tempo di riscaldamento concentrandovi sull'allenamento e caricandovi psicologicamente. Staccate dal resto della vita. Eliminate ogni pensiero frivolo e non cominciate a chiacchierare. Imparate a ignorare le distrazioni potenziali. Visualizzate l'allenamento eccezionale che state per fare e, mentalmente, superate qualche serie dura. Portatevi a un livello di intensa serietà. Non preoccupatevi del fatto che potete sembrare un po' ombrosi. Considerate la palestra come un posto di lavoro molto serio.

16.16 Dopo questo periodo di riscaldamento generale, si può fare un po' di allenamento per gli addominali e di estensioni lombari. Ciò aiuterà a riscaldare completamente la bassa schiena rendendola pronta a un'intensa sessione di pesi.

16.17 Una volta che si suda e si è pronti ad allenarsi con i pesi, mantenersi caldi. Rimanere ben coperti, specie fra le serie, evitando le correnti d'aria.

16.18 Fare lo stretching impegnativo dopo essersi allenati con i pesi e/o tra le serie, piuttosto che prima di cominciare l'allenamento. Ma *dopo* aver concluso il lavoro di riscaldamento generale, fare un allungamento prudente e leggero di ogni muscolo che appare tirato e deve essere sciolto per svolgere il suo normale arco di movimento.

4. Riscaldamento specifico

16.19 La maggior parte delle persone salta in modo noncurante le serie di riscaldamento. Di conseguenza non sono preparate né fisicamente né mentalmente per le impegnative serie allenanti che seguono, e di conseguenza spesso eseguono male tali serie.

16.20 Ci sono almeno quattro ragioni importanti per riscaldarsi adeguatamente su ciascun esercizio:

a. Per pompare liquidi negli spazi interarticolari e "oliare" articolazioni, tendini e muscoli. Ciò può essere fatto senza consumarsi facendo un lavoro eccessivo.

b. Per provare la forma di esecuzione di ciascun esercizio. Prendete tutte le ripetizioni e le serie di riscaldamento con *molta* serietà. Fate con attenzione ciascuna ripetizione. Praticate la perfetta forma di esecuzione. Solo una volta che si è *sicuri* che l'andamento si è radicato perfettamente, bisognerebbe procedere con la/e serie allenante/i. Fare del riscaldamento specifico in più se si ritiene di poter trarre benefici da una maggiore pratica del giusto movimento. Ciò si applica specialmente agli esercizi più complicati, vale a dire stacco e squat.

c. Per praticare la concentrazione e prepararsi mentalmente per le serie intense che seguiranno.

d. Per mettere a punto i muscoli e l'organismo nel complesso per l'allenamento pesante.

16.21 Di seguito alla costruzione della concentrazione durante la fase di riscaldamento di un allenamento, viene il fatto di mantenerla durante la sessione. Rivedete *Concentrazione e aggressività mentale* al Capitolo 9 per aiutarvi a produrre la concentrazione necessaria per allenarsi abbastanza intensamente da ottenere risultati spettacolari.

16.22 Quando si prova il movimento di ciascun esercizio prima della/e serie

allenante/i, non si riuscirà probabilmente a fare un buon lavoro se si usano pesi molto comodi. Occorre avere sul bilanciere il 75%, o di più, del peso usato nella serie allenante. Ciò si applica in particolar modo all'allenamento con numero basso di ripetizioni. Qui non c'è spazio per errori di tecnica se la serie allenante deve essere buona. La preparazione deve essere al 100%. Per gli esercizi su cui si usano i pesi più grandi, occorrono serie di riscaldamento multiple. L'ultima sarà fino al 90% circa del peso della/e serie allenante/i, ma solo per qualche ripetizione di precisione. Sarebbe per una sola ripetizione se si stesse facendo un numero molto basso di ripetizioni nella/e serie allenante/i.

16.23 Se non ci si riscalda sufficientemente bene, specie per il lavoro con numero ridotto di ripetizioni, si potrebbe scoprire che la seconda serie allenante, con lo stesso peso della prima, risulta in realtà non più dura, se non un po' meno difficile della prima serie. Questo presuppone che ci si sia riposati bene tra la prima e la seconda serie allenante. Il fisico ha bisogno di qualcosa di abbastanza impegnativo per potersi mettere a punto per le serie allenanti molto dure che seguiranno.

16.24 Potrete scoprire che una serie di riscaldamento con più o meno il 90% del peso della serie allenante a volte sembrerà dura quanto la prima serie allenante, se non addirittura più pesante. Fa parte del processo di preparazione alle proprie serie più pesanti, quindi non preoccupatevi troppo se le serie di riscaldamento sembrano più dure di quel che pensavate dovessero essere. A patto che la forma di esecuzione sia buona, e che ci si senta a posto, tutto dovrebbe andare bene.

16.25 Lanciarsi troppo di fretta nelle serie più pesanti, con l'idea che così si risparmia energia, può rivelarsi controproducente. Può rendere le serie allenanti più dure di quello che sarebbero state se ci si fosse riscaldati in maniera migliore impiegandoci maggiore energia. Un po' di sperimentazione ed esperienza personale aiuteranno a scoprire ciò di cui *ognuno* ha bisogno per prepararsi alle serie allenanti per ciascun esercizio. Ciò quasi certamente varierà a seconda dei differenti esercizi e conteggi di ripetizioni.

16.26 La quantità di riscaldamento di cui si ha bisogno specificamente per un dato esercizio dipende in parte dal tipo di allenamento che si fa. È anche influenzato dai propri infortuni passati per cui una specifica area determina un maggior riscaldamento. Qualsiasi rigidità muscolare presente dovrebbe essere allentata con uno stretching tranquillo ma specifico, e la flessibilità mantenuta facendo stretching tra le serie.

16.27 Se si usano ripetizioni con cadenza molto lenta, potrebbe non essere necessario fare riscaldamento specifico a meno che non si abbiano degli anelli deboli che necessitino un'attenzione e un lavoro di riscaldamento speciali. Il riscaldamento

generale e le primissime ripetizioni delle serie allenanti che usano pesi relativamente leggeri, saranno probabilmente sufficienti, e potrà addirittura non essere necessario un riscaldamento generale a meno che non sia freddo.

16.28 Se ci si allena con pause di riposo minime o nulle tra le serie allenanti, facendo gli esercizi in rapida sequenza, è necessario effettuare tutto il lavoro di riscaldamento prima dell'allenamento vero e proprio, altrimenti si interromperà la continuità dell'intensità dovendo fare serie di riscaldamento specifico prima di ciascuna serie allenante. Ma non si tratta di un modo pratico per allenarsi in una palestra affollata poiché è necessario che *diverse* attrezzature siano a vostra disposizione per un periodo continuato.

16.29 Per un allenamento più tradizionale, ciascun esercizio è un'unità in cui le serie di riscaldamento e quelle allenanti vere e proprie sono completate prima di passare alle serie di riscaldamento per l'esercizio successivo. L'allenamento tradizionale non limita i carichi facendo passare velocemente tra le serie e gli esercizi, o riducendo la velocità delle ripetizioni a una cadenza molto lenta. Dal momento che i carichi sono più pesanti, è necessario essere più attenti ad assicurare che sia svolto un sufficiente lavoro di riscaldamento.

16.30 Meno ripetizioni si eseguono, più serie di riscaldamento è necessario fare. Maggiori sono le ripetizioni delle serie allenanti, meno serie di riscaldamento potrebbero essere necessarie. Ma in entrambi i casi non è necessario fare tante ripetizioni in ciascuna serie di riscaldamento. All'incirca sei ripetizioni perfettamente controllate per la prima serie seguite da un numero inferiore per la serie di riscaldamento successiva saranno sufficienti.

16.31 Per esempio, prendiamo in considerazione la stessa persona e tre differenti allenamenti di squat: 115 kg × 20 (1 serie di 20 ripetizioni), 145 kg × 6 × 3 (3 serie di 6 ripetizioni), 165 kg × 1 × 5 (5 alzate singole). I tre differenti allenamenti, con le serie di riscaldamento potrebbero essere:

Molti praticanti entusiasti portano l'attività aerobica a degli estremi tali da danneggiarsi il fisico. Un corpo in forma non è necessariamente un corpo in salute e un corpo in salute non è necessariamente in forma. Fitness e salute non sono sinonimi ma è ovviamente molto meglio essere in forma che non esserlo. Alcune persone che erano estremamente in forma avevano anche gravi disturbi cardiaci di cui sono morte nonostante il loro alto livello di forma fisica. E molte persone senza problemi cardiaci non sono per niente in forma.

60 × 5, 90 × 5, *115 × 20*
60 × 5, 85 × 5, 105 × 5, 130 × 3, *320 × 6 × 3*
60 × 5, 100 × 5, 130 × 3, 145 × 3, *165 × 1 × 5*

16.32 Nel dubbio, sempre meglio fare *più* lavoro di riscaldamento che meno, specialmente se si è avuto un infortunio nell'area che viene allenata, ma fate anche prove con meno riscaldamento, specie in termini di minori ripetizioni, e vedete che cosa succede. *Ma non esponetevi mai al rischio.* È sempre meglio fare troppo lavoro di riscaldamento che troppo poco, anche se ciò toglierà qualche kg o una o due ripetizioni dalle serie allenanti.

5. Controllo dell'attrezzatura

16.33 Non tuffatevi mai in un esercizio senza aver prima rivisto le considerazioni sulla sicurezza. Se vi allenate in una palestra casalinga di cui siete gli unici utilizzatori, ed effettuate una corretta manutenzione della vostra attrezzatura, non sarà necessario essere così pignoli, ma è molto meglio accertarsi della sicurezza che poi pentirsene.

16.34 Non usare mai i manubri senza aver controllato che i collari siano ben chiusi. Non usare mai una lat machine senza controllare che il cavo sia in condizione sicura per essere usato. Se si usa un power rack, assicurarsi che i fermi siano correttamente a posto, fissati in tale posizione. Assicurarsi che la panca che si sta per usare sia stabile e non finisca per barcollare durante l'uso, e così via. Tutti questi sono consigli di buon senso, ma questa consapevolezza della sicurezza può evitare spiacevoli incidenti. Un semplice incidente può far smettere l'allenamento per un lungo periodo. Non si è mai troppo attenti.

6. Prima di ciascuna serie

16.35 Controllate accuratamente che il peso caricato sia quello che effettivamente si vuole fare: consultate il vostro diario di allenamento. Poi controllate di aver caricato veramente quel che pensate di aver caricato. È facile caricare un bilanciere in maniera scorretta. Non lasciate spazio agli errori che potrebbero rovinare una serie.

16.36 Assicurarsi che i collari sul bilanciere caricato siano ben chiusi. Sebbene la maggior parte dei praticanti in genere non metta i collari sui bilancieri, prendete l'abitudine di usarli. Un leggero slittamento dei dischi su un lato del bilanciere può bastare a disturbare l'equilibrio del bilanciere e a rovinare una serie. Compratevi un paio di collari leggeri a sgancio rapido se il posto in cui vi allenate non li possiede. Portateveli dietro quando vi allenate, insieme alla vostra serie di piccoli dischi, e magari anche a del gesso.

16.37 Se si usano manubri caricabili, invece di quelli fissi che non hanno collari regolabili, occorre assicurarsi che essi siano fissati in maniera sicura prima di

usarli. Un manubrio che si apre durante l'uso, specie se sopra la testa, potrebbe rivelarsi disastroso. Siate molto puntigliosi nel controllare tutte le potenziali fonti di incidenti.

16.38 Se tra le serie qualcuno vi parla e vi disturba spiegate chiaramente in maniera educata ma convinta che siete lì per allenarvi e non per socializzare. Anticipando la possibilità di disturbo e intraprendendo le conseguenti azioni, potrete contribuire a evitare che qualcuno venga da voi durante una serie e rovini la vostra concentrazione.

16.39 Quando ci si mette in posizione per una serie fare attenzione ad assicurare l'uso della giusta presa e/o posizione dei piedi/del corpo. Non si deve entrare a tutta forza in una serie, afferrando il bilanciere e rendendosi conto poi dopo la prima ripetizione che si è scelta una presa squilibrata, una posizione dei piedi sbagliata e si è troppo da una parte alla distensione su panca o cose del genere. Prendetevi il tempo necessario, siate coscienziosi e mettetevi nella giusta posizione per ogni serie che fate. Effettuate mentalmente alcune ripetizioni e stabilite che tutto sia in ordine prima di prendere il bilanciere e cominciare la serie.

7. Attivatore della concentrazione

16.40 Immediatamente prima di ciascuna serie *allenante* potrebbe risultare utile impiegare un attivatore che faccia partire la focalizzazione e l'aggressività. Usare lo stesso attivatore, per esempio una pacca sulla fronte, un urlo o un battito delle mani. Una volta che l'attivatore venga fatto scattare, la battaglia è cominciata e non sarà sufficiente niente di meno della propria prestazione migliore! Alcune persone, però, trovano che questi "attivatori" distraggano. Provate entrambe le possibilità e vedete quale vi aiuta di più.

16.41 Impiegate le visualizzazioni mentali per aiutarvi nell'allenamento duro. Non limitatevi a fare stacco da terra, ma immaginate di sollevare un veicolo da una persona che è rimasta intrappolata sotto. Non limitatevi a fare distensione su panca, ma immaginate di liberarvi da un grande masso che vi sta schiacciando. Non limitatevi a fare trazioni alla sbarra, ma immaginate di tirarvi in alto per salvarvi la vita mentre siete sospesi su un precipizio altissimo.

8. Durante ciascuna serie

16.42 Nonostante si sia cercato di aver caricato il giusto peso, di aver posizionato il bilanciere correttamente, e di aver adottato una posizione dei piedi o una presa equilibrate e precise, gli errori possono sempre verificarsi. Se le prime due ripetizioni non danno la giusta sensazione, fermatevi e cercate di comprendere se qualcosa è sbagliato. Se insistete a fare una serie che non dà le corrette sensazioni, probabilmente finirete per eseguire una cattiva serie, con conseguente frustrazione e forse addirittura facendovi male. E nonostante le precauzioni, qualcuno potrebbe sempre disturbarvi durante

una serie, rovinando la vostra concentrazione. Qualunque sia il problema, fermate la serie e riposatevi per qualche minuto. Poi, dopo aver corretto ogni errore che possiate aver riscontrato nella concentrazione, nel carico dei pesi, nel posizionamento del bilanciere, nella presa o nella posizione dei piedi, ricominciare la serie e, questa volta, fatela perfettamente. Non abbiate mai così fretta di finire una serie da accettare i compromessi.

16.43 Se si stanno eseguendo le singole, non si ha una seconda possibilità. Se va male la prima ripetizione, è la serie completa. Minore è il numero delle ripetizioni, maggiore è la necessità di non fare errori.

16.44 Mantenere sempre sotto controllo la fase negativa di ciascuna ripetizione di ciascun esercizio che si fa. Non abbiate fretta di completarla. Impiegate quel secondo o due in più. Questo non solo rende più sano il vostro allenamento ma migliora la forma e il posizionamento per la fase positiva di ciascuna ripetizione. Ma evitate di arrivare all'estremo di rendere la fase negativa eccessivamente lenta. Ciò si limiterà a indebolirvi per la fase positiva. Usate la moderazione.

9. Mantenere la concentrazione

16.45 Non parlate tra le serie. Isolatevi da coloro che vanno in palestra per socializzare piuttosto che per allenarsi duramente. Parlate dopo aver finito l'allenamento. Evitare tutto ciò che svia la mente dai rigori dell'allenamento intensivo.

10. Respirazione

16.46 La tendenza usuale, specie quando ci si allena sodo, è di trattenere il respiro durante la fase più dura di ogni serie. Ciò può causare degli annebbiamenti, specie se non si è abituati all'allenamento intenso. Anche se è solo per una frazione di secondo, una mancanza di coscienza potrebbe essere sufficiente a causare una disgrazia nel caso si stia facendo squat, distensione su panca o sopra la testa. Sebbene si possa non soffrire di annebbiamenti e stordimenti, il mal di testa è un risultato comune derivante dal trattenere il respiro durante l'allenamento intenso.

16.47 Cominciate ora a espirare durante la fase positiva di ciascuna ripetizione e presto diventerà un'abitudine. Non deve essere un'espulsione dell'aria fatta in modo esplosivo, ma espirare in maniera esplosiva può aiutare a far superare al bilanciere il punto difficile della ripetizione. *Tenere la bocca aperta dovrebbe evitare di trattenere il respiro.*

16.48 Se ci si allena con intensità, usando ripetizioni molto lente (5 o più secondi per ciascuna porzione, positiva o negativa) sarà necessario respirare quasi continuamente sia durante la fase positiva che durante quella negativa di ciascuna ripetizione, specialmente alla fine di una serie, quando si respira

pesantemente. Non trattenete l'espirazione riservandola solo alla fase positiva.

16.49 Il fatto di non trattenere il respiro si applica anche fuori della palestra. Ogni qual volta si fa uno sforzo massimale, espirare nel farlo.

16.50 Durante un esercizio fisico impegnativo non si sarà in grado di inalare abbastanza aria soltanto dal naso. Respirare anche attraverso la bocca.

16.51 Aumentare gradualmente sempre in maniera progressiva e lenta i pesi e l'intensità dei propri allenamenti, specie se per un po' di tempo non ci si è allenati. Così il fisico si preparerà, o si ripreparerà, per le durezze dell'allenamento. A patto di non trattenere il respiro mentre vi allenate, non dovreste avvertire dei capogiri anche dopo la ripetizione finale con il massimo sforzo di ciascuna serie. Se avvertite giramenti di testa, comunque, riducete i pesi e ricominciate il ciclo. Riaumentate i pesi lentamente, assicurandovi di espirare mentre vi spingete attraverso la parte più dura di ciascuna ripetizione.

11. Dissetarsi

16.52 Idratatevi con regolarità. Sorseggiate acqua tra le serie, puntando a bere l'equivalente di almeno un bicchiere ogni 15 minuti di allenamento. La quantità e la temperatura dell'acqua devono essere quelle che si adattano meglio per il vostro stomaco. Bevete tra le serie ma mantenete la mente concentrata sull'allenamento e ritornate subito nella sessione. Evitate di trasformare l'approvvigionamento di acqua in un evento sociale. Immediatamente dopo l'allenamento, bevete molta acqua. Puntate a bere abbastanza acqua da produrre *almeno* una minzione di colore molto chiaro dopo l'allenamento.

12. Defaticamento

16.53 È bene concludere ciascuna sessione di allenamento con una ripetizione dell'attività di riscaldamento generale che ha preceduto l'allenamento. Ciò vi farà riprendere fiato dopo i rigori di una sessione di allenamento intensa e aiuterà a far partire bene il processo di recupero. Bastano solo 8-10 minuti, rallentando gradualmente dopo aver superato i 5 minuti. È a questo punto è il momento buono di concludere il defaticamento con un programma di stretching moderato e prudente.

13. Pasto successivo all'allenamento

16.54 Poco dopo l'allenamento e entro la mezz'ora dalla fine dello stesso, fate un pasto *liquido*, facilmente digeribile, ricco di proteine *e* di carboidrati. Consumate circa 30-50 g di proteine e 60-100 g di carboidrati, a seconda della vostra taglia. Entro due ore da questo, fate un pasto di cibo solido o un altro pasto liquido.

14. Gesso

16.55 Il "gesso" comunemente usato per le mani nelle palestre è carbonato di magnesio. Impiegato correttamente si tratta di un grande ausilio per una presa più salda. Sebbene non sia attrezzatura di supporto nel senso di accessorio durevole – tipo straps, fasce, tute da squat e magliette da distensione – la polvere per la presa è comunque una forma di "attrezzatura" di supporto per chi si allena con i pesi. A differenza di tutti gli altri accessori – con l'eccezione della cintura che può essere usata in certe occasioni – la polvere per la presa è un tipo di attrezzatura di supporto raccomandata per tutti.

16.56 Usate il gesso in ogni situazione in cui ne sentite il bisogno, specie negli esercizi per la schiena e nei movimenti di distensione per la parte superiore del corpo. In questi ultimi, la presa non tenderà a cedere come nello stacco o nella trazione alla sbarra; ma quel che spesso accade è che durante le ripetizioni di distensione su panca, per esempio, le mani scivolano appena un po' in fuori a meno di applicare il gesso. Perdere la presa, anche solo leggermente, in un qualunque esercizio, può non solo rovinare la serie in questione ma risultare molto pericoloso.

16.57 Bisogna fare delle prove per trovare la giusta quantità di gesso. Usandone troppo poco non se ne apprezzeranno granché i benefici; usandone troppo la presa potrà scivolare. Ma usatene la quantità giusta e la presa sarà notevolmente rinforzata.

16.58 Potete procuravi la polvere per la presa in un negozio di articoli da campeggio che vende anche attrezzatura per gli sport di arrampicata o in un negozio di articoli sportivi.

16.59 Il gesso non serve solo per le mani. Per lo squat, per aiutare il bilanciere a non scivolare, fatevi mettere un po' di gesso sulla maglietta nei punti in cui appoggerà il bilanciere. Se sudate molto e fate una qualche distensione con la schiena sulla panca, fatevi mettere del gesso sulla parte superiore della schiena. Ciò eviterà che il torso scivoli sulla panca durante l'esercizio.

16.60 Con la cadenza di qualche settimana, pulire le parti zigrinate dei vostri bilancieri con una spazzola dura per evitare che gli interstizi si riempiano.

15. Pesi accurati

16.61 A meno di non usare dischi perfettamente calibrati non si può essere sicuri di usare il peso dichiarato sul disco. Per esempio, un bilanciere caricato con 115 kg potrebbe in realtà pesare 116,5 o 113,5 kg. Così, se si scarica quel bilanciere e lo si ricarica di nuovo a 115 kg ma con dischi differenti, è probabile che si otterrà un peso reale diverso dal precedente.

16.62 È una questione particolarmente seria quando si usano i propri massimali. Un bilanciere squilibrato o troppo carico può rovinare una serie e magari causare un infortunio; e un bilanciere carico meno del dovuto darà un falso senso di progresso. Quando si usano i piccoli dischi per incrementare i carichi di $^1/_2$ kg a settimana, se i grandi dischi non sono quel che sembrano, non si può essere sicuri di fare il piccolo incremento rispetto all'ultima volta.

16.63 Se avete a disposizione pesi calibrati, usate esclusivamente quelli. Se non ci sono dischi calibrati, cercate di convincere i gestori del posto in cui vi allenate a comprarne alcuni. Altrimenti sarà necessario fare questo altro passo successivo. Prima convincere i gestori dell'importanza di pesi accurati, poi ottenere il permesso di controllare il peso reale di tutti i dischi e i bilancieri della palestra. Il proprietario dovrebbe essere felice del fatto che abbiate voglia di farlo, ma la maggior parte dei proprietari probabilmente saranno restii, specialmente nelle grandi palestre.

16.64 Supponendo che la bilancia della palestra non sia già calibrata, è necessario effettuare una certa calibrazione. Prendere un oggetto di circa 10 kg e portarlo in un ufficio postale o dovunque ci sia una bilancia calibrata per farlo pesare. Poi pesate lo stesso oggetto sulla bilancia della palestra e confrontate i due pesi. Fate quindi gli aggiustamenti necessari alla bilancia o tenete conto del corretto scarto quando la usate.

16.65 Pesate i dischi della palestra durante un momento tranquillo in maniera da non disturbare molte persone. Usando della vernice indelebile, e solo quando un disco non pesa in maniera equivalente a quanto riportato, segnate il peso reale su ciascun disco (eccetto quelli dei manubri fissi). Trovate anche il peso reale di ogni bilanciere e di ogni manubrio fisso che è probabile usare.

16.66 Così, quando ci si allenerà, si conoscerà precisamente quel che si sta mettendo sul bilanciere. Sarà necessario far combaciare dischi di peso equivalente per l'equilibrio, o usare combinazioni che si equivalgano o usare piccoli dischi per pareggiare le discrepanze.

16.67 Se non avete la possibilità di segnare sui dischi inaccurati il loro peso reale, cercate di fare del vostro meglio. Almeno cercate di scoprire i dischi meno affidabili, evitando di usarli. Oppure trovate la marca più accurata e cercate di usare sempre quella quando possibile, specialmente con i grossi dischi.

16.68 Se ci si allena in casa non ci saranno problemi a scoprire i pesi reali dei singoli pezzi che si sollevano.

16. Scioltezza

16.69 Un fisico flessibile aiuta a proteggersi dagli infortuni a patto che in primo luogo non si eseguano gli esercizi di stretching in maniera da esporsi agli infortuni.

16.70 Come con tutte le forme di esercizio fisico, è molto meglio cominciare con moderazione ed essere costanti, piuttosto che cominciare con così tanto lavoro da non essere in grado di sostenerlo per più di qualche settimana. Meglio cominciare con 6-8 allungamenti a giorni alterni che con 20 al giorno. Non sono necessarie attrezzature e potete infilare almeno parte dello stretching nei momenti in cui, per esempio, si guarda il telegiornale, non essendo così necessario aggiungere tempo in più a quel che già si investe nei propri programmi di esercizio fisico.

16.71 Fare stretching fra le serie durante le sessioni di allenamento con i pesi rappresenta un uso economico del tempo. I momenti tra le serie non vengono usati molto, a patto che gli attrezzi e i pesi siano pronti, quindi facendo stretching in quei momenti si può fare il proprio allenamento per la flessibilità senza bisogno di tempo in più per gli esercizi.

16.72 Fate riferimento a TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI per un programma di stretching illustrato passo dopo passo.

17. Allenamento cardiorespiratorio

16.73 L'allenamento con i pesi sottopone a un certo lavoro anche il sistema cardiorespiratorio, ma la misura di tale impegno dipende da come ci si allena. Per dedicarsi a un serio lavoro aerobico è necessario entrare nello specifico.

16.74 A meno di non essere già in buona forma, un moderato allenamento aerobico *sicuro* incrementerà la forma fisica, vale a dire l'efficienza cardiorespiratoria e la capacità di durata dei muscoli. Una migliore condizione cardiorespiratoria

Ciascuna ripetizione e ciascuna serie di ciascuna sessione rappresentano una possibilità di perfezione nell'allenamento che non si potrà avere di nuovo. Ciascun allenamento è un'opportunità irripetibile per migliorare. Se non si fa tutto nel modo giusto in un dato allenamento si è persa la possibilità di massimizzare la velocità dei progressi. Quindi occorre mettere ogni componente a posto in maniera che ciascun allenamento sia un altro passo *completo* verso la realizzazione del proprio potenziale di muscoli e potenza. Quando ci si allena, occorre staccarsi da tutti gli altri pensieri e "diventare" il proprio allenamento. La concentrazione deve essere così intensa se si desidera massimizzare la velocità dei progressi.

aiuterà ad allenarsi più intensamente e probabilmente aiuterà i processi di recupero.

16.75 Benefici dall'allenamento aerobico possono essere ottenuti anche solo da un lavoro moderato. Una dedizione estrema non solo non è necessaria, ma in realtà può rivelarsi controproducente. Effettuare più di circa 30 minuti di allenamento aerobico a intensità moderata tre volte a settimana probabilmente avrà un effetto negativo sull'allenamento con i pesi. I guadagni in palestra potrebbero bloccarsi se non regredire, si rischia il superallenamento e, a seconda delle attività che si utilizzano, ci si può anche infortunare.

16.76 Scegliere un'attività che crei impatto zero, per esempio la cyclette – con la sella posizionata in maniera tale che la gamba sia quasi completamente estesa con il pedale al punto morto inferiore, per la salute del ginocchio – o usare una macchina che simula lo sci di fondo, l'arrampicata o la vogata, oppure scegliere un'attività con impatto *molto basso* come la camminata a passo veloce. Più muscolatura riuscite a coinvolgere nell'esercizio, meglio è per il rapporto tra aumento dell'efficacia e della produttività e tempo investito; in questo senso i movimenti della sciata di fondo e della vogata sono superiori a quello della marcia.

16.77 Milioni di persone si sono infortunate facendo jogging, correndo e andando in bicicletta su strada. Alcune attività che si suppongono benefiche sono in realtà molto pericolose. Applicate il buon senso e assicuratevi di non impiegare un'attività che abbia la probabilità di produrre infortuni acuti o cronici.

16.78 Semplicemente due o preferibilmente tre sessioni aerobiche da 25-30 minuti a settimana, possono andare bene, non contando in questi tempi i pochi minuti necessari per un riscaldamento graduale e gli altri pochi minuti per il defaticamento in ogni sessione. Eseguite l'allenamento aerobico dopo le sessioni con i pesi, o nei giorni di riposo, o combinando le due situazioni. Buttate giù un calendario comodo e pratico e seguitelo con costanza.

16.79 È importante l'allenamento aerobico a intensità *moderata* o altrimenti si danneggeranno i propri risultati nei muscoli e nella forza. Se non si riesce a parlare, sebbene con alcune interruzioni, mentre si fa allenamento aerobico, vuol dire che ci si sta allenando troppo intensamente. Si *deve* respirare più pesantemente di quando si è a riposo, ma non bisogna arrivare a boccheggiare. Tenete sempre in mente che non si può puntare a ottenere un fisico più forte e più bello se ci si allena come un atleta agonista di sport di fondo.

16.80 Se attualmente non fate lavoro aerobico specifico e specie se siete sopra i 35 anni, cominciate immediatamente! Ma cominciate andando piano e impiegate un mese circa per arrivare progressivamente alla durata e all'intensità richieste. Se andate troppo di fretta in questo processo potreste sottoporre le capacità di recupero a uno sforzo eccessivo e andare in superallenamento. Il fisico ha la meravigliosa capacità di adattarsi agli sforzi che gli vengono imposti, ma occorre applicare queste richieste in maniera graduale.

16.81 Cominciare la sessione aerobica in maniera molto tranquilla e impiegare alcuni minuti per arrivare al livello di sforzo desiderato; considerate questo come periodo di riscaldamento. Il fisico ha bisogno di un po' di minuti prima di cominciare a trarre gran parte della sua energia dal sistema aerobico.

16.82 Questa attività aerobica è per la forma fisica e per aiutare a tenere sotto controllo il grasso. Tutti i possibili benefici per la salute sono in più. I benefici per la salute derivanti dall'esercizio aerobico vengono esagerati da molti entusiasti. Dal momento che vi allenate seriamente con i pesi, già state ottenendo benefici tremendi dall'esercizio. Ma la gente che non fa altro tipo di esercizio fisico, otterrà *effettivamente* benefici notevoli anche da un po' di allenamento aerobico, poiché si tratta della loro unica forma di esercizio fisico formale.

16.83 Molti entusiasti praticanti portano l'attività aerobica a degli estremi tali da danneggiarsi il fisico. Un corpo in forma non è necessariamente un corpo in salute e un corpo in salute non è necessariamente in forma. Fitness e salute non sono sinonimi ma è ovviamente molto meglio essere in forma che non esserlo. Alcune persone che erano estremamente in forma avevano anche gravi disturbi cardiaci di cui sono morti nonostante il loro alto livello di forma fisica. E molte persone senza problemi cardiaci non sono per niente in forma.

18. Calzature

16.84 Le scarpe da corsa e altri tipi con la suola ammortizzante, magari grazie a cuscinetti d'aria o di gel, non sono proprio adatte all'allenamento con i pesi. Si piegano e si deformano sotto carichi pesanti negli esercizi in cui si sta in piedi e possono far perdere l'equilibrio e danneggiare la corretta esecuzione dell'esercizio. Compratevi delle scarpe progettate specificamente per l'allenamento con i pesi, che rendono minima la deformazione quando si sollevano carichi pesanti. Si potrebbe anche scoprire che un paio di solidi scarponcini da camminatore funzionano meglio delle normali scarpe sportive.

16.85 Sebbene possa apparire un dettaglio minore, persino un piccolo cambiamento nella misura del tacco della scarpa che si calza, o della differenza relativa tra gli spessori di suola e tacco, può rovinare l'allenamento. Ciò vale in special modo per lo squat e lo stacco da terra, sebbene un cambiamento nei fattori di equilibrio possa avere un effetto negativo su certi altri esercizi come, per esempio, il curl per i bicipiti.

16.86 Quando l'equilibrio d'allenamento si è abituato a una data altezza del tacco, lo si disturberà se si cambia l'altezza del tacco e si ricomincia immediatamente l'allenamento duro. Anche una variazione di poco più di 1/2 cm può avere il suo impatto. Una volta trovata un'altezza del tallone che si adatta bene a voi, continuate costantemente con questa, sebbene possa essere preferibile usare delle calzature senza tacco quando si fanno gli stacchi da terra.

19. Chiropratica

16.87 Se fossi il gestore di una palestra, ogni iscritto – sia i principianti che quelli di livello intermedio e avanzato – sarebbe obbligato a sottoporsi a un esame completo da parte del miglior chiropratico che fosse a portata delle mie finanze, per avere una comprensione completa della sua struttura fisica e della sua biomeccanica, specialmente per quanto riguarda l'influenza sull'allenamento.

16.88 Vi esorto a trovare un chiropratico competente, in special modo uno che sia specializzato negli infortuni sportivi. Anche alcuni osteopati e fisioterapisti esperti e ben preparati possono fornire un servizio eccellente. Non aspettate di procurarvi un infortunio prima di ricorrere alle prestazioni di un chiropratico.

16.89 Ovviamente un chiropratico competente può velocizzare notevolmente i tempi di recupero e a questa figura bisognerebbe ricorrere se ci si infortuna. Gli aggiustamenti operati da un abile chiropratico possono farvi credere ai miracoli. Ma è molto meglio conoscere il proprio corpo così bene che sia innanzitutto improbabile procurarsi un infortunio. E anche se non si incorre in infortuni, un controllo completo da parte di un bravo chiropratico fatto alcune volte all'anno può contribuire a mantenere il proprio fisico alla larga dagli infortuni. Alcuni chiropratici, tuttavia, esigono un numero eccessivo di sessioni di trattamento e di controlli e infangano la reputazione della chiropratica.

16.90 Un osteopata che si è formato in Gran Bretagna è molto più simile a un chiropratico di un osteopata la cui formazione sia avvenuta negli Stati Uniti. La preparazione degli osteopati varia notevolmente tra l'Europa e gli USA. In generale, la preparazione di un chiropratico è più uniforme in tutto il mondo rispetto alla formazione di un osteopata. Questo *non* vuol dire implicitamente che un osteopata di formazione statunitense non sia uno specialista notevolmente preparato, ma solo che gli osteopati nelle differenti parti del mondo possono dimostrare significative differenze nelle tecniche che usano.

16.91 Consultate inoltre uno specialista del piede, vale a dire un podologo. Problemi del piede come i piedi piatti o le infiammazioni dell'alluce possono seriamente influenzare la forma dello squat e dello stacco da terra. Uno specialista del piede può essere in grado di aiutare a ridurre, se non eliminare, l'impatto negativo di un problema concernente i piedi sulla forma di esecuzione degli esercizi.

Sintomi a cui fare estrema attenzione

16.92 Se si riscontrano uno o più dei seguenti sintomi, ricercate immediatamente le cure di un chiropratico o di un altro specialista qualificato.

a. Formicolio alle braccia o alle gambe (singolo arto o entrambi)

b. Intorpidimento alle braccia e alle gambe (singolo arto o entrambi)

c. Dolore nella parte posteriore di una gamba lungo il percorso del nervo ischiatico (sciatica)

d. Dolore nella parte anteriore della coscia fino al ginocchio (nevralgia femorale)

e. Qualsiasi dolore o spasmo alla schiena

f. Dolore o spasmo all'anca.

g. Dolore al collo

h. Cefalee o emicranie

i. Dolore alle spalle

j. Dolore alle ginocchia

k. "Gomito del tennista"

l. "Gomito del golfista"

m. Problemi a mani e polsi

n. Problemi a piedi e caviglie

Applicazione pratica

16.93 Molte situazioni comuni e non poi così comuni possono influenzare la maniera con cui si riesce a tollerare positivamente certi esercizi e certe loro varianti specifiche. Quel che può essere sicuro per la maggior parte delle persone può risultare insicuro per voi. Conoscere bene il proprio corpo aiuterà ad allenarsi

con la sicurezza al primo posto nella propria mentalità. Non si può fare alcun guadagno in palestra se si è infortunati e non si è in grado di allenarsi.

16.94 Molte persone affrontano la vita, finché non si fanno male, sapendo poco o niente delle loro irregolarità fisiche. Condizioni quali la scoliosi, lo spostamento del bacino, un braccio o una gamba di lunghezza differente dall'altro arto, un'eccessiva lordosi, problemi di postura, spondilolisi e squilibri di flessione tra un lato del corpo e l'altro possono influenzare gli esercizi che si scelgono o si evitano in palestra e il modo specifico di eseguirli.

16.95 Non cercate di determinare da soli – o con un amico o con la propria compagna – se avete una gamba più corta dell'altra oppure no e, se sì, quale delle due. Sbagliare è molto più facile di quel che probabilmente si pensi, a causa degli aggiustamenti compensatori del corpo. È necessario che a giungere a certe conclusioni sia un esperto, come ad esempio un chiropratico.

16.96 Mentre qualunque terapista che esegue manipolazioni fisiche in possesso di una certa abilità dovrebbe essere in grado di aiutare nella maggior parte degli infortuni, solo uno che ha esperienza di allenamento con i pesi sarà in grado di aiutarvi con la scelta e la modificazione della tecnica degli esercizi. Sottolineo l'importanza di avere consigli da un esperto di biomeccanica e terapia manipolativa che abbia familiarità con l'allenamento con i pesi o che almeno lo apprezzi. Ciò di cui proprio non si ha bisogno è di una persona che inorridisca al solo pensiero di voi che sollevate grossi pesi. Entrate in relazione con un professionista esperto prima di infortunarvi, in maniera da non ritrovarvi nella difficoltà di non sapere da chi andare nel caso vi infortuniate.

16.97 Io ho un insolito grado di scoliosi congenita (una curvatura laterale della colonna vertebrale simile alla forma di una "S" allungata). Mi sono informato in maniera completa su di essa solo dopo un infortunio alla schiena nell'estate del 1992. Mi fossi interessato della scoliosi anni prima, magari ricevendo consigli da ortopedici, osteopati, chiropratici o altri terapisti "oscurantisti", sarei stato esortato a scordarmi del sollevamento pesante e non avrei mai

L'interpretazione sbagliata dell'indolenzimento muscolare ha prodotto delle distorsioni nell'esercizio fisico che sono divenute parte del folclore del bodybuilding e che sono all'origine di tanto dolore e di tanti infortuni. Alcuni degli esercizi che ne sono derivati sono risultati dannosi per molte persone: lo hack squat alla macchina o lo squat al multypower, per esempio, così come molti esercizi con prese delle mani, posizioni dei piedi e traiettorie di movimento esagerate.

fatto stacco da terra con 90 kg per una ripetizione singola, figuriamoci 182 kg per 20 ripetizioni rest-pause.

16.98 La scoliosi, insieme al fatto che la mia gamba sinistra è più corta della destra, influenza la forma con cui eseguo squat e stacco da terra. Non c'è modo di evitare un qualche movimento laterale mentre salgo. Le vertebre sugli archi esterni delle curvature laterali della mia colonna vertebrale sono meno stabili delle altre. Una spinta asimmetrica nella distensione su panca e nella distensione sopra la testa mi espone a un rischio molto maggiore di cattivo posizionamento di una vertebra (nell'arco superiore) che se la mia colonna vertebrale avesse una forma regolare. Ma conoscendo questi difetti, modifico di conseguenza il mio allenamento per ridurre il rischio di infortuni; per esempio non faccio mai distensione sopra la testa senza stare seduto con la schiena sostenuta da una panca estremamente inclinata verso l'alto.

16.99 Se non fossi stato consapevole dei miei difetti strutturali congeniti, sarei adesso un rottame a causa di un infortunio dopo l'altro. È andata che ho imparato solo attraverso dolore e infortuni. Avrei dovuto studiare il mio corpo anni fa, imparando le modificazioni all'allenamento necessarie per ridurre la mia possibilità di subire infortuni. Imparate dai miei errori.

Come trovare assistenza

16.100 Nel n° 36 di HARDGAINER, il compianto dott. Keith Hartman forniva un aiuto per le persone in cerca di un chiropratico adatto all'ambito sportivo:

> Negli Stati Uniti, guardate sulle Pagine Gialle sotto i nomi dei dottori dove sono in genere riportate le credenziali aggiuntive; possono esserci le iniziali CCSP che significano *Certified Chiropractic Sports Physician*. Questo titolo … denota il completamento di 150 ore o più dopo il diploma universitario nella diagnosi, nel trattamento chiropratico e nella capacità di avere a che fare con gli infortuni sportivi…
>
> In più, sia negli Stati Uniti che a livello internazionale, si può chiedere al dottore al telefono se è membro della FICS, la *Fédération International de Chiropratique Sportive*, vale a dire l'ente internazionale a cui appartengono coloro che hanno le credenziali CCSP…
>
> Se fate qualche domanda alla persona che risponde al telefono o al dottore stesso, dovreste essere in grado di determinare se il dottore si occupa, e con competenza, del trattamento degli infortuni sportivi. Se il dottore è riluttante o esita a proposito del CCSP, personalmente avrei dei dubbi ad essere visitato da lui. Un'altra buona possibilità per trovare chiropratici orientati allo sport può essere una palestra. La palestra può essere a conoscenza di qualcuno con certificazione CCSP o di un chiropratico bravo per quanto riguarda gli infortuni sportivi pur non avendo le credenziali CCSP.

16.101 Il professionista che consultate dovrebbe conoscere i movimenti fondamentali dell'allenamento con i pesi, o essere disposto a impararli da voi, e idealmente dovrebbe essere anch'egli un praticante. Dovrebbe conoscere le variazioni di forma che devono essere prese in considerazione per potersi adattare all'unicità della struttura di un individuo e conoscere in special modo le varianti che non dovrebbero mai essere usate.

16.102 Ricercate un esperto di biomeccanica, infortuni e manipolazioni terapeutiche con mentalità sportiva. Potrebbe essere necessaria più di una persona per avere una copertura completa su tutte queste aree. Ma, come con tutti i professionisti, gli standard variano. Potrà essere necessaria un certa ricerca per trovare la qualità di assistenza necessaria. Ma fate questo sforzo, e potrete aggiungere vita ai vostri anni di allenamento e anni alla vostra vita di allenamento.

20. Rispondere all'indolenzimento muscolare

16.103 L'indolenzimento muscolare è un fatto normale per chiunque si alleni con i pesi. È una delle ricompense derivanti dall'allenamento intenso, che prova il fatto di aver reso a livello delle aspettative. L'indolenzimento buono proviene dallo sforzo intenso negli esercizi eseguiti con forma di esecuzione sicura, è puramente muscolare, e scompare dopo un po' di giorni. È diverso dall'indolenzimento che dura più a lungo e che proviene da una forma di esecuzione dannosa, dall'aver cominciato un ciclo troppo pesantemente o dall'aver tirato eccessivamente i muscoli durante lo stretching.

16.104 L'indolenzimento muscolare può essere molto fuorviante. In alcuni gruppi muscolari l'indolenzimento si manifesta molto prima che in altri. Il fatto che, per esempio, le spalle magari non si indolenziscano mai troppo non significa che non vengano allenate. E il fatto che un altro muscolo si indolenzisca molto facilmente non significa necessariamente che crescerà più rapidamente di un muscolo che si indolenzisce raramente se non addirittura mai.

16.105 L'interpretazione sbagliata dell'indolenzimento muscolare ha prodotto delle distorsioni nell'esercizio fisico che sono divenute parte del folclore del bodybuilding e che sono all'origine di tanto dolore e di tanti infortuni. Alcuni degli esercizi che ne sono derivati sono risultati dannosi per molte persone: lo hack squat alla macchina o lo squat al multypower, per esempio, così come molti esercizi con prese delle mani, posizioni dei piedi e traiettorie di movimento esagerate.

16.106 I tendini attaccano i muscoli alle ossa attraverso una guaina che si trova alle estremità di ciascun muscolo. Il tessuto muscolare sotto la guaina non

ha la stessa quantità di vasi sanguigni della parte di muscolo lontana dalla guaina tendinea. Le aree in cui ci sono meno vasi sanguigni non riescono ad eliminare i prodotti di scarto in misura uguale alle aree ben fornite di vasi sanguigni. È questa la ragione per cui le estremità muscolari hanno maggiore probabilità di indolenzirsi rispetto al resto del muscolo. Ma questo non ha nulla a che vedere con una maggiore stimolazione per la crescita alle estremità muscolari. Il desiderio di indolenzimento nelle estremità dei muscoli, per esempio nella parte bassa di quadricipiti e bicipiti, ha dato impulso a varianti di esercizi che producono uno sforzo esagerato sulle articolazioni e sul tessuto connettivo, conducendo all'infortunio.

16.107 In generale al principio di un ciclo, e in particolare quando si usa un nuovo esercizio o un movimento che non si è praticato per un certo periodo, bisogna andarci piano. Innalzare l'intensità nel giro di un po' di settimane, non fare mai grandi salti nell'intensità di allenamento e così si eviterà di procurarsi qualsiasi indolenzimento debilitante.

16.108 Quando si è molto indolenziti, si può essere più esposti all'infortunio. Meglio concedersi del riposo in più prima di allenare di nuovo l'area dolorante. Si può fare un allenamento programmato che allena altre zone corporee, a meno che non ci si senta privi di forze a livello sistemico, nel qual caso è necessario recuperare più a lungo prima di allenarsi di nuovo con i pesi. Nei giorni di riposo, per contribuire ad aumentare la rapidità con cui scompare un indolenzimento estremo si può fare un po' di allenamento cardiorespiratorio aggiuntivo a bassa intensità, insieme a una routine di stretching eseguita con cautela. Anche il massaggio può aiutare ad accelerare il recupero dall'indolenzimento, al pari di un bagno caldo.

16.109 Quando si allena un grande esercizio solo una volta ogni 7-10 giorni, specie nello squat, e in maniera intensa, si può incorrere in un notevole indolenzimento. Se così accadesse, è bene aggiungere una seconda sessione di squat più avanti nella settimana ma con pesi più leggeri, come già fatto notare in altra parte del libro. Fate le vostre solite serie di riscaldamento, ma non fate quelle massimali. Ciò dovrebbe bastare per ridurre notevolmente l'indolenzimento dalla successiva sessione di squat pesante.

21. Nota speciale sulle mani

16.110 Le mani hanno un grande potenziale di forza, ma poche persone arrivano vicine al pieno sviluppo delle proprie potenzialità di forza in mani e avambracci, poiché fanno affidamento sui vari "aiuti" per la presa e trascurano di allenare le mani nel modo giusto.

16.111 Non usate guanti, fasce per i polsi o ganci che vi attacchino alla barra. Se si

usano dei sostegni per la presa, alla fine ci si ritroverà con mani sottosviluppate su un corpo bene sviluppato. Non si può aumentare la lunghezza delle mani, ma le si possono irrobustire. A mano a mano che la forza nella presa aumenta, altrettanto accadrà ai muscoli e al tessuto connettivo delle mani.

16.112 Sappiate apprezzare il contatto della pelle sul metallo nell'allenamento con i pesi e la concentrazione mentale che fornisce. Irrobustite le mani con l'allenamento senza aiuti per la presa e usate l'apposita polvere come unico ausilio per la presa.

16.113 Effettuando sempre lo stacco da terra, la trazione alla lat machine o alla sbarra, la scrollata senza aiuti per la presa se non il gesso, e diventando forti in questi esercizi, si svilupperanno due mani forti. Se avete "spazio" per il recupero, potete includere un esercizio specifico per la presa una o due volte a settimana nel vostro programma di esercizi, al fine di migliorare ulteriormente la presa. Non crediate di dover fare grandi quantità di allenamento per la presa al fine di costruire una forte presa. Proprio come con tutto l'allenamento con i pesi, non bisogna complicare la faccenda per poter avere buoni risultati. Qualche esercizio basilare eseguito molto bene, e con progressione del carico, basta e avanza.

16.114 Se si riscontra un *eccessivo* sviluppo di callosità sulle mani, lo si può tenere sotto controllo usando settimanalmente una pietra pomice dopo la doccia o il bagno.

22. Come far fronte alle malattie

16.115 Malattie di portata minore – p.e. un raffreddore, un'influenza, dei problemi gastrointestinali – non dovrebbero sconvolgere l'allenamento. Basta rimanere alla larga dalla palestra per un po' di giorni finché non ci si sente di nuovo al 100%, ricominciando poi l'allenamento. Non dovrebbe essere necessario ridurre i pesi e l'intensità e prendersi qualche settimana per ritornare a fare quello che si stava facendo. Purché non siano passati più di 10-14 giorni dall'ultima volta che si è allenato un dato esercizio, e a patto di sentirsi al 100%, si dovrebbe essere in grado di ripetere il precedente allenamento. Si potrebbe addirittura riuscire a fare un po' di più.

16.116 Se si ritorna in palestra quando si sa di non aver ancora recuperato pienamente, non solo non si sarà in grado di ripetere il precedente allenamento, ma ci si potrebbe infortunare nel tentativo di farlo. Aspettare uno o più giorni extra finché non si è recuperato veramente al 100%.

16.117 Se la malattia vi ha tenuti lontani dalla palestra per un tempo prolungato, dovete allora ricominciare moderando pesi e intensità, impiegando due o tre settimane – o di più, se necessario – per ritornare progressivamente al punto in cui eravate prima di essere messi fuori combattimento dalla malattia. Poi ritornate allo schema di progressione dei pesi che seguivate prima di ammalarvi.

16.118 Se ci si spinge ad allenarsi molto duramente nonostante si sia malati, anche se solo alla fase iniziale di una malattia, si sta preparando il terreno perché un'infezione abbia il sopravvento. La cosa potrebbe assumere una gravità tale da non riuscire a liberarsene. Potrebbe continuare a ritornare periodicamente per sei mesi, o addirittura trascinarsi per più di un anno, devastando così l'allenamento.

16.119 Non allenarsi mai quando si è malati. Persino un semplice raffreddore o mal di gola, se ci si allena nonostante essi, possono trasformarsi in qualcosa di grave. Aspettare finché non ci si sente di nuovo bene al 100% e poi ritornare ad allenarsi. Più si è in là con l'età, più rigidamente è necessario attenersi a questa raccomandazione o più pesantemente si pagheranno le conseguenze se non lo si segue.

23. Allenamento avanzato

16.120 A mano a mano che si diventa più grossi e più forti, l'allenamento evolverà per venire incontro ai cambiamenti di esigenze. Una volta arrivati al livello avanzato – vale a dire una volta che si sia oltre le cifre 135-180-225 kg di cui si è parlato al Capitolo 4, o a risultati paragonabili tenendo conto di sesso, età o peso corporeo – al fine di crescere ulteriormente, potrebbe essere necessario provare alcuni metodi di allenamento differenti da quelli che inizialmente hanno portato al livello avanzato. I metodi di allenamento che vi hanno portato al livello avanzato *potrebbero* portarvi a una condizione super avanzata, ma potrebbero anche non riuscirci. La sperimentazione e l'esperienza vi insegneranno quel che succede *nel vostro caso.*

16.121 Persino a livelli di allenamento avanzati le componenti su cui giostrare sono le stesse di qualunque livello di allenamento: scelta degli esercizi, differenti formati di intensità di allenamento, cadenza delle ripetizioni, ripetizioni con pausa singola o doppia, ripetizioni in stile "uno e mezzo", uso delle

In definitiva si tratta di progressione dei carichi e crescita muscolare. Se non si verificano, è necessario apportare dei cambiamenti finché i risultati non cominciano a verificarsi. Quel che conta sono i risultati. Se progredite bene con il vostro approccio attuale, continuate con quello. Non cambiate niente che funziona bene.

ripetizioni parziali, conteggio delle ripetizioni, volume di allenamento, periodi di riposo tra le serie e così via. Non si possono variare tutte queste componenti in un singolo programma ma si possono provare cambiamenti diversi in differenti programmi, confrontando i risultati.

16.122 In definitiva si tratta di progressione dei carichi e crescita muscolare. Se non si verificano, è necessario apportare dei cambiamenti finché i risultati non cominciano a verificarsi. Quel che conta sono i risultati. Se progredite bene con il vostro approccio attuale, continuate con quello. Non cambiate niente che funziona bene.

16.123 Persino quando si è allo stato avanzato potrebbe non esserci la necessità di cambiare nulla nel programma di allenamento se non la velocità con cui si aggiunge peso al bilanciere. Rendete gli incrementi così graduali che gli aumenti di peso siano tanto piccoli e non affrettati da risultare quasi impercettibili.

16.124 Ecco alcuni suggerimenti specifici da *prendere in considerazione* per la sperimentazione se si è raggiunto lo stadio avanzato e si desidera ancora aumentare muscoli e forza.

a. Aumento delle varianti degli esercizi, sia nel tempo su cicli *differenti* o anche in uno *stesso* programma.

b. Uso di programmi di specializzazione su base regolare se non costante, cambiando da ciclo a ciclo l'esercizio o la parte corporea da specializzare. Per esempio, in un singolo programma di specializzazione per le spalle si potrebbero ruotare tre diversi allenamenti per la distensione allenandosi due volte a settimana. Si potrebbero suddividere questi quattro esercizi nell'arco di tre allenamenti: movimento finale della distensione sopra la testa, distensione sopra la testa con manubri, distensioni partendo dal livello della fronte e distensione sopra la testa con arco completo partendo dal basso al power rack. Alcuni selezionati esercizi fondamentali e accessori verrebbero inclusi per coprire l'allenamento del resto del fisico.

c. Aumento dell'uso del numero basso di ripetizioni (3-5) o anche dell'allenamento con ripetizioni singole.

d. Uso del metodo descritto in *Carichi di lavoro costanti* al Capitolo 7.

e. Aumento dell'uso delle ripetizioni con doppia pausa a partire dal basso (v. cap. 11).

f. Aumento dell'uso delle ripetizioni parziali (v. cap. 11). L'allenamento

con ripetizioni parziali non implica necessariamente i movimenti finali con bloccaggio dell'articolazione (*lockouts*), ma può concentrarsi sulla fase che va dal punto basso della ripetizione al punto "difficile", sulla fase che va dal punto "difficile" fino al bloccaggio delle articolazioni, sulla fase mediana, o su una combinazione di tutte e tre le fasi distribuita sulle due o tre diverse routine ruotate in un programma di specializzazione per un dato esercizio o una data parte corporea.

g. Aumento dell'uso di programmi ultra abbreviati con l'aumento delle serie per ciascun esercizio.

h. Possibile incremento dell'allenamento brutalmente duro e anche uso prudente dell'allenamento fino all'incapacità muscolare eccentrica (v. cap. 9).

i. Incremento moderato del volume di allenamento. L'uso di tecniche con intensità estrema può risultare *controproducente* al livello avanzato, a seconda degli individui. Un allenamento con volume leggermente aumentato potrebbe essere una scelta migliore, ma sempre nel contesto dell'allenamento abbreviato.

j. Regolare ritorno al tipo di allenamento che vi ha inizialmente fatti diventare grossi. Non perdete contatto con questo allenamento proficuo solo perché fate delle prove con allenamenti più avanzati. Pochi mesi di squat intenso a 20 ripetizioni ogni paio d'anni, allenandosi fino a nuovi record personali, possono bastare a mettere nella giusta prospettiva tutti gli approcci considerati avanzati e superiori.

16.125 Qualsiasi approccio possiate sperimentare, non crediate che, solo perché siete diventati grossi e forti, adesso potete usare produttivamente delle routine con elevato volume di lavoro. Sebbene la vostra capacità di sostenere l'allenamento possa essersi accresciuta in certe aree e le interpretazioni dell'allenamento per voi possibili possano essersi ampliate, è sempre facile andare in superallenamento. Tutto quanto è scritto in questo libro deve essere sempre tenuto in considerazione quando si preparano le proprie routine. Altrimenti si rimarrà nella stagnazione illimitatamente, come accade alla maggior parte dei praticanti più avanzati. Non arrivate mai a copiare le routine estese di coloro che sono sostenuti dal doping e sono molto dotati geneticamente. Queste routine continueranno a mandarvi in superallenamento *anche* quando siete a uno stato avanzato.

Routine di rifinitura

16.126 Quando sarete ingrossati bene potreste mutare l'obiettivo del cercare muscoli e forza sempre maggiori. Se siete bodybuilder magari desiderate un fisico

esteticamente rifinito. Se desiderate equilibrio muscolare, simmetria, dettaglio, pienezza dei singoli muscoli e definizione insolita, sarà necessario apportare i corretti cambiamenti alle proprie routine. Almeno temporaneamente la concentrazione non sarà sul diventare più grossi e più forti. La "rifinitura" si riferisce al mettere a punto la massa che già si è costruita. Senza esagerare, poiché altrimenti ci si "restringerà di taglia", potrà essere necessario un buon numero di esercizi di isolamento. Sarà necessario fare tutto il possibile, chirurgia plastica esclusa, per mettere in pari gli aspetti della muscolatura che sono rimasti indietro, magari allenando molto meno certe parti che sono eccessivamente grosse in relazione alle altre e dando enfasi a certe parti del fisico al fine di sviare l'attenzione dai punti deboli.

Aumento dell'allenamento cardiorespiratorio

16.127 Sebbene soddisfatti dal vostro livello di massa e forza potreste non essere interessati nella rifinitura del fisico. Al contrario potreste voler mantenere quel che avete sviluppato, dando nel contempo maggiore attenzione all'allenamento cardiorespiratorio. Manterrete pertanto la vostra forza usando lo stesso tipo di allenamento che l'ha costruita, ma usando contemporaneamente carichi di allenamento costanti e incrementando gradualmente e progressivamente la componente cardiorespiratoria del vostro programma di esercizio fisico. Ma occorre prestare molta attenzione a farlo gradualmente usando attività aerobiche a impatto nullo o minimo. È sempre necessario tenere presente che un'attenzione esagerata all'allenamento cardiorespiratorio – come fatto notare al presente capitolo nel paragrafo 17. *Allenamento cardiorespiratorio* – entrerà in conflitto con la misura e la forza dei vostri muscoli, causandone una riduzione.

16.128 Una volta che si sarà veramente allo stadio avanzato si avrà un'ampia comprensione dell'allenamento produttivo in generale e del modo in cui allenarsi. È necessario raccogliere questa dovizia di conoscenze e di esperienze per ideare le routine di allenamento più produttive rispetto agli obiettivi che ci si sono prefissi.

Come mettere a punto un programma: alcuni esempi

Se il vostro programma di allenamento non sta producendo miglioramenti è probabilmente necessario apportare dei cambiamenti di portata *fondamentale*. Una volta che il programma *funziona*, sperimentare *razionalmente* la messa a punto per vedere se si riesce a incrementare i progressi.

Prendiamo in considerazione la distensione su panca come esempio, ma cambiando *una* sola variabile al giorno. Se un cambiamento fa andare meglio l'allenamento successivo di distensione su panca, allora va bene continuare con tale modifica. Ma se il cambiamento rende le serie di distensione su panca della sessione successiva più problematiche, meglio abbandonare la modifica.

1. **Fare distensione su panca di venerdì (settimana A), venerdì (settimana B), mercoledì (settimana C) e venerdì (settimana D). Questo fornisce tre varianti sui periodi di recupero: 7 giorni, 5 giorni e 9 giorni. Confrontate i risultati degli allenamenti B-D.**

2. **Se si esegue soltanto una serie allenante, provare a fare 2 o 3 serie allenanti e vedere se ciò aiuta a migliorare la volta successiva. Se si eseguono 3 serie, provarne 2.**

3. **Con l'assistenza di un compagno di allenamento, eseguire 2 ripetizioni forzate al termine dell'ultima serie allenante. Questo *potrebbe* fornire lo stimolo necessario per rendere un po' più forti per l'allenamento successivo. Anche se funzionassero, comunque, non usare le ripetizioni forzate su base regolare, altrimenti esse causeranno superallenamento.**

4. **Mantenere costante tutto il resto nell'allenamento e nella nutrizione, ma dormire un'ora in più ogni notte.**

Modificare solo una variabile per volta, in maniera da poter attribuire correttamente tutti i cambiamenti nei propri progressi. Ma una volta che il miglioramento proceda molto bene, continuare con costanza senza cambiare nulla!

Il fatto che l'uso di steroidi anabolizzanti sia così diffuso oggigiorno fra i bodybuilder e gli atleti di forza è la prova dell'infruttuosità dei metodi di allenamento tanto popolari. Senza steroidi tali metodi di allenamento funzionano bene solo per chi è dotato geneticamente.

Riepilogo sul modo in cui assicurare il successo di un ciclo di allenamento

16.129 Scegliere uno dei sei modelli di progettazione di programma forniti al Capitolo 12 o qualcosa di simile da voi ideato.

16.130 Scegliere esercizi che si adattino a voi (v. cap. 10).

16.131 Determinare lo/gli schema/i di serie e ripetizioni che si useranno (vedere le parti che trattano questo argomento ai Capitoli 7 e 13) e il formato di intensità – o i formati, dal momento che certi esercizi possono essere allenati più intensamente di altri – da impiegare (vedere le parti che trattano questo argomento ai Capitoli 7 e 9).

16.132 Determinare una frequenza di allenamento pratica per se stessi e che permette un recupero adeguato rispetto alle decisioni prese riguardo ai tre punti precedenti (vedere, in particolar modo, i Capitoli 12-14). Nel trovare questa frequenza di allenamento, attraverso prove ed errori, occorre essere costanti con il volume e lo sforzo in palestra, e nel garantire un livello eccellente di riposo, sonno e abitudini alimentari fuori dalla palestra. Tutte le variabili dovrebbero essere mantenute costanti tranne la frequenza di allenamento. E quando si sperimenta con la frequenza dell'allenamento con i pesi è necessario tenere in considerazione l'allenamento aerobico nel programma poiché esso impone delle richieste alla capacità di recupero. Un allenamento aerobico eccessivo può bloccare il progresso nell'allenamento con i pesi.

16.133 Regolare le singole componenti del programma di allenamento nel suo complesso alla luce di quanto detto nel Capitolo 13.

16.134 Mettere il programma in pratica e, se necessario, effettuare una messa a punto ulteriore alla luce delle risposte e delle reazioni iniziali. Registrare le sessioni di allenamento e il ciclo di allenamento in generale su un diario di allenamento.

16.135 Spremere il ciclo di allenamento fino in fondo (v. cap. 15) sempre attenti ai segnali di superallenamento incombenti. Se necessario, modificare il programma per evitare il superallenamento (v. cap. 14).

16.136 Quando il ciclo di allenamento è terminato, consultare il proprio diario, analizzare il ciclo e confrontarne i risultati con quelli dei cicli precedenti. Poi rivedere tutte le conclusioni accumulate dai propri cicli di allenamento più recenti. Tenendo in considerazione tale abbondanza di dati, ripetere il processo di progettazione del ciclo di allenamento.

E se siete degli hard gainer davvero *estremi*?

16.137 Garantite innanzitutto che i vostri meccanismi di recupero siano

completamente a posto:

a. Andate a dormire abbastanza presto ogni sera in maniera tale da svegliarvi in maniera naturale ogni mattina. Se avete problemi del sonno, risolveteli consultando degli esperti, magari una clinica del sonno.
b. Rispettate rigidamente un programma alimentare denso di nutrienti che fornisca *più* calorie di quelle necessarie a mantenere il peso corporeo, *almeno* 2,2 g di proteine per kg di massa corporea magra e 6 pasti di dimensione simile *facilmente digeribili* ogni giorno. Digestione e assimilazione che non funzionano *impediranno* i miglioramenti.
c. Fate dell'allenamento con i pesi la vostra *unica* attività fisicamente impegnativa. Non eseguite allenamento aerobico. *Conservate la vostra energia.*

16.138 Adottate un approccio *estremamente essenziale* alla progettazione dei programmi. Seguite un programma *super abbreviato* due volte a settimana (lunedì e venerdì) basato sullo squat o sullo stacco *con Trap Bar*, alternando due routine *differenti* con una sovrapposizione minima o nulla (v. *Modello 5* nel cap. 12). *Non aggiungete alcun esercizio in più.* Fate il riscaldamento più 2-3 serie allenanti per esercizio, tranne che per lo squat, dove le serie di riscaldamento più 1 × 20 possono funzionare al meglio. Applicate tutto ciò che viene insegnato da questo libro sullo sforzo e sulla progressione.

16.139 Se dopo quattro settimane non siete in grado di aggiungere peso alle serie allenanti di ciascun esercizio in ogni sessione in cui lo eseguite, dovete diventare più radicali. Ridurre la frequenza di allenamento in maniera da alternare le due routine secondo un calendario lunedì-venerdì-mercoledì-lunedì-venerdì, vale a dire aumentando i giorni di riposo tra gli allenamenti e fornendo più tempo di recupero.

16.140 Se non cominciate a ottenere risultati adesso, dando per scontato che stiate soddisfacendo *completamente* le componenti del recupero e che vi stiate allenando molto duramente, aggiungete un altro giorno di riposo tra gli allenamenti. Continuate a incrementare il tempo di recupero finché cominciate a fare guadagni.

16.141 Una volta trovata la frequenza di allenamento che funziona per voi, continuate con essa finché è possibile e sfruttatela fino in fondo.

16.142 Cominciate un nuovo ciclo. Usate lo stesso formato che ha funzionato bene la volta precedente ma con un nucleo costituito da due o tre esercizi diversi da quelli del ciclo precedente. Aggiungete due differenti esercizi accessori a ciascuna routine, con una serie di riscaldamento e una allenante per ciascuno. Se non fanno diminuire i vostri guadagni, manteneteli nella routine. Se i guadagni ne soffrono, abbandonate gli esercizi accessori. DB

Non ha importanza quanto il vostro allenamento possa sembrare fuori passo con quello che fanno gli altri. Quel che importa per voi è quel che funziona per voi. Abbiate il coraggio di andare controcorrente nel mondo dell'allenamento. Tenete sempre in mente che i metodi di allenamento tanto popolari non sono semplicemente in grado di fare ottenere risultati alla maggior parte delle persone. Quindi perché dovreste usare i metodi di allenamento popolari? La vita è troppo breve per poterne sprecare anche solo un po' con metodi di allenamento infruttuosi.

Sezione 3

Argomenti speciali

I presenti erano spaventati, mia moglie aveva paura per la mia salute, e io ero così invasato che niente mi avrebbe fermato dal raggiungere tutte le 20 ripetizioni di stacco da terra. Era l'epitome dell'allenamento essenziale eseguito allo sfinimento. Grondavo di sudore, che creava una pozza di fronte al bilanciere.

Per anni ho provato a ottenere il massimo da un fisico relativamente inadatto allo squat trascurando di applicarmi a un esercizio per il quale sono biomeccanicamente più adatto: lo stacco da terra.

17. Un ciclo di allenamento svolto realmente da cui imparare

17.1 Il presente capitolo è stato inserito per cinque motivi:

a. Per mostrare come un tipico hard gainer, se non limitato da problemi di età o di salute, possa arrivare gradualmente a pesi rispettabili – nel mio caso 182 kg allo stacco da terra a gambe piegate per 20 ripetizioni rest-pause consecutive – anche se lo stacco potrebbe non essere l'esercizio che si adatta meglio alla vostra struttura corporea.

b. Per spiegare la praticabilità realistica, passo per passo, di un ciclo di allenamento, del modo in cui il ciclo viene modificato a mano a mano che si evolve e di come si è cercato di venire incontro agli alti e bassi della vita.

c. Per farvi conoscere le lezioni fondamentali imparate.

d. Per confermare che non sono un istruttore "in poltrona".

e. Per mostrare che l'allenamento abbreviato e con i fondamentali al primo posto funziona.

17.2 Questo capitolo è una versione riveduta e ampliata di un articolo pubblicato sul n° 21 di HARDGAINER (novembre-dicembre 1992). Non vi sarà illustrato solo il lato positivo del ciclo di allenamento. Saprete tutta la storia, perché essa possa aiutarvi a evitare gli errori che ho commesso io.

I precedenti

17.3 I primi requisiti per realizzare un obiettivo molto impegnativo sono palate di risolutezza, mucchi di perseveranza e tonnellate di sforzo. Che l'obiettivo impegnativo sia 135 kg × 20 ripetizioni allo squat, 160 × 20 allo stacco da terra, 135 × 5 alla distensione su panca o qualunque altra prestazione, *bisogna volerlo per davvero*. Non esistono maniere facili per

raggiungere una meta impegnativa. Se non la desiderate abbastanza da essere disposti a pagare i tributi dovuti, a superare ostacoli previsti e inaspettati e a versare fino all'ultima goccia di sudore, non raggiungerete la vostra meta. La sostanza di tutto ciò sono lo sforzo e i carichi progressivi. Sebbene ciclizzare l'intensità di allenamento non significhi spingersi a tutta forza in *ogni* allenamento, *si devono* seguire periodi durevoli di allenamenti intensivi.

17.4 Ci sono due considerazioni fondamentali da tenere in mente nell'osservare i miei personali risultati di allenamento:

a. Non ho mai preso farmaci dopanti e non li prenderò mai.

b. La mia dotazione genetica è quasi l'opposto di quel che è necessario per sviluppare una forza eccezionale.

17.5 Sebbene 182 kg × 20 ripetizioni sia uno stacco da terra niente male per una persona dalle normali doti genetiche, tale prestazione non è certo eclatante nella scena odierna in cui l'élite geneticamente dotata ottiene tanta pubblicità e attenzione. Ma sebbene alcuni di questi uomini siano terribilmente forti, più di qualcuno tra loro è meno forte di quanto suggerirebbero certe alzate ritratte nelle foto, dove a volte vengono usati anche dischi fasulli. Non ho usato la cintura da sollevamento né altre attrezzature di supporto se non un ausilio per la presa. Pesavo 89 kg per un altezza di 175 cm con il 15% di grasso corporeo, quando ho fatto 182 kg × 20 ripetizioni, pertanto ho sollevato più di due volte il mio peso corporeo. È successo nel luglio 1992, quando avevo 33 anni.

17.6 Nel valutare le mie doti naturali per sollevare pesi non risalta nulla di straordinario. Due aspetti si rivelavano migliori della media vale a dire i polpacci e la struttura corporea adatta allo stacco da terra a gambe piegate e estese. Tutto il restante "materiale" oscillava da normale a inferiore alla media, con le braccia in particolare che erano i veri punti deboli per il bodybuilding.

17.7 Durante il ciclo di stacco svolgevo un lavoro che mi impegnava molte ore e avevo responsabilità derivanti dalla mia condizione di genitore. Ciò impediva che il mio riposo e il mio sonno fossero tanto buoni quanto avrebbero dovuto essere per recuperare velocemente dall'allenamento. Sono una persona che vive nel mondo reale, non qualcuno che possa dedicarsi all'allenamento con una preoccupazione minima o nulla per gli altri aspetti della vita normale. In quanto tipiche persone con doti genetiche normali che lavorano, non sono solo i nostri geni che depongono a nostro sfavore. Ci sono anche altri fattori esterni alla palestra.

Ragioni per concentrarsi sullo stacco

17.8 Per quasi tutti i miei anni di allenamento – proprio fino a questo ciclo di stacco con 182 × 20 – avevo sempre considerato lo squat come *l'esercizio* su cui concentrarsi. Mentre il mio carico allo stacco da terra può sempre essere suscettibile di incrementi, a patto che non abbia infortuni, mi alleni molto duramente e infrequentemente e mangi e riposi a sufficienza, lo stesso non può essere detto dello squat. Per anni ho provato a ottenere il massimo da un fisico relativamente inadatto allo squat trascurando di applicarmi a un esercizio per il quale sono biomeccanicamente più adatto: lo stacco da terra.

17.9 In realtà ho trascorso molti anni a concentrarmi sullo squat, trascurando lo stacco da terra. L'esperienza del 1992 dimostrò che, mentre la mia schiena e le mie ginocchia sarebbero state fatte crollare dallo squat, nello stacco da terra si poteva continuare a progredire.

17.10 Non credo di essere il solo in queste condizioni; e credo che tra gli hard gainer si tratti di una minoranza cospicua. *Se* non si riescono a ottenere grandi risultati dallo squat con bilanciere, dando per scontato che ci si sia impegnati e si siano ricercate delle modifiche adatte come quelle descritte in TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI, si può allora promuovere lo stacco da terra a gambe piegate, *specialmente usando la Trap Bar*, a una condizione perlomeno pari a quella dello squat. Ma ciò non vale per lo stacco a gambe tese, dal momento che non coinvolge i quadricipiti.

17.11 Se non si può fare lo squat con bilanciere ma si ha la possibilità di impiegare un'alternativa sicura che imiti lo squat, p.e. la Tru-Squat, è bene sfruttarla al massimo.

17.12 A livello di principianti e subito dopo bisognerebbe dare uguale priorità allo squat e allo stacco nel proprio allenamento. Ma una volta raggiunto lo stadio di intermedi – quando si cominciano a sollevare pesi di una certa importanza – si dovrebbe essere in grado di operare dei paragoni fra i due esercizi. Supponendo un *medesimo* grado di applicazione in ciascuno dei due esercizi, se lo squat è all'incirca uguale allo stacco o lo oltrepassa vuol dire che si ha la struttura fisica più adatta allo squat. Se lo stacco va ben oltre lo squat, ciò significa che la propria struttura fisica si adatta meglio allo stacco da terra. A questo livello, almeno in certi periodi di tempo, si dovrebbero avere cicli di specializzazione nei quali ci si concentra sull'esercizio per cui ci sentiamo portati naturalmente. Cercare di ottenere il massimo da qualunque inclinazione si possieda di natura. Sebbene i più dotati possano riuscire molto bene in quasi ogni esercizio, il resto di noi probabilmente dovrà accontentarsi di trovare solo uno o due esercizi nei quali eccellere, ma senza trascurare le altre aree.

17.13 Ho cominciato ad allenarmi con i pesi nel 1973. Ho ottenuto poco e niente dalla maggior parte di questi anni se non tanta esperienza su ciò che non funziona nonostante una determinazione e un'applicazione davvero devote. Non ho mai praticato in maniera seria alcun tipo di stacco da terra fino a circa il 1988. Fino ad allora per la struttura cosce – fianchi – bassa schiena c'era stato solo lo squat. Mi impegnai allora nello stacco da terra con basso numero di ripetizioni. Dopo circa tre anni di duro allenamento, sia nella variante a gambe piegate che in quella a gambe tese, ma non entrambe nel medesimo ciclo, ero in grado di fare stacco da terra con 225 kg. Continuavo, però, a dare maggiore attenzione allo squat, ma non ottenevo risultati proporzionali alla mia applicazione.

17.14 Durante il periodo di concentrazione sullo stacco da terra che sto per descrivere, scoprii che potevo progredire nello stacco in maniera analoga a quello che i grandi esecutori di squat facevano nel loro esercizio: allenarsi duro, riposare molto, mangiare bene e si riusciva ad aggiungere peso al bilanciere quasi ogni settimana, facendolo per un lungo periodo. Ciò mi dette molte soddisfazioni e fece sì che mi chiedessi che cosa avrei potuto fare se mi fossi reso conto di questa importante realtà nelle fasi iniziali della mia carriera di allenamento.

Respirazione e tecnica dello stacco

17.15 Quando effettuavo stacco da terra pesante, sia nella versione a gambe tese che in quella a gambe piegate, usavo sempre degli accessori per la presa. Avevo trascurato di fare un serio allenamento per la presa e ne pagavo il prezzo dovendo ricorrere all'ausilio di un notevole supporto per la presa.

17.16 Durante lo stacco da terra a gambe piegate, lo stress sul fisico derivante dal trattenere il bilanciere stando in posizione eretta mentre si fa la pausa per respirare è davvero notevole e incrementerà la fatica. Neanche l'alternativa di respirare mentre il bilanciere è sul pavimento o sulla piattaforma – stando nella posizione accovacciata da cui si parte – è soddisfacente: le gambe e la schiena si stancano a essere tenute nella posizione di partenza.

17.17 Quel che ero solito fare era di mantenere la presa sul bilanciere, seppur rilassando la stretta, mentre il bilanciere appoggiava sulla piattaforma. Mantenevo inoltre la posizione dei piedi. Ma non mantenevo le ginocchia piegate nella posizione di partenza. Distendevo le gambe, pur mantenendo mani e piedi in posizione, e facevo alcuni respiri veloci e profondi con gambe e braccia tese; la schiena si incurvava in maniera naturale durante questa pausa. Poi piegavo di nuovo le ginocchia, mi mettevo ancora una volta in posizione con la schiena dritta, ponevo il bilanciere a contatto delle tibie e tiravo per fare la ripetizione successiva; e così via ripetendo il processo.

17.18 Mi mettevo in posizione di partenza sempre con la schiena dritta e la spinta iniziale dal pavimento avveniva usando sia la forza delle cosce che quella della schiena. Ma le mie gambe raggiungevano l'estensione abbastanza presto e lo stacco diventava un esercizio fatto tutto di schiena. Ciò divenne esagerato dopo che sviluppai problemi alle ginocchia: aumentando lo sforzo a carico della schiena riducevo lo stress sulle ginocchia. Quando la forma si deteriorava, la schiena si incurvava un bel po' nella fase superiore della ripetizione. Sebbene non raccomandi assolutamente questo stile di esecuzione dello stacco da terra con schiena arrotondata, me la sono cavata con esso per un periodo di tempo abbastanza lungo. Anche nell'infortunio avuto al termine del ciclo non ritengo che l'eccessivo incurvamento della schiena abbia rappresentato al massimo più di un fattore che ha contribuito all'incidente. Ma vi esorto a *non* copiare la forma da me usata nello stacco da terra. Usate molta più forza delle gambe di quanto abbia fatto io e mantenete la schiena dritta.

17.19 Chi è di natura "squattista" usa molta forza di gambe nel suo stacco da terra. È maggiormente in grado di mantenere la schiena dritta di quello che riesce a fare chi è meno dotato di natura per lo squat, che impiega più forza di schiena a causa di cosce che sono in paragone più deboli. Che è di natura "stacchista" ha la tendenza a rendere lo stacco da terra a gambe piegate più simile a quello a gambe tese, ma con le gambe leggermente piegate, che allo stile regolare che usa tanta forza di spinta delle gambe. Il grandioso Bob Peoples – il quale, come osservato al Capitolo 12, fece uno splendido stacco da terra con 329 kg e un peso corporeo di appena 86 kg, e usando una presa a gancio in pronazione – sollevava con la schiena incurvata e usando relativamente poco le cosce.

Il lungo ciclo

17.20 Cominciai il ciclo di stacco il 21 novembre 1991, raggiungendo il massimo di 182 kg per 20 ripetizioni il 9 luglio 1992. Si è trattato di un ciclo di quasi 8 mesi. Prima dell'inizio in novembre, avevo fatto un po' di allenamento preparatorio nello stacco a gambe tese arrivando a serie di 5 ripetizioni con 135 kg stando su una piattaforma rialzata in maniera che il bilanciere toccasse i lacci delle scarpe tra le ripetizioni. Oggi non eseguo questo arco di movimento eccessivo, e non raccomando ad altri di farlo. Faccio lo stacco da terra a gambe tese a partire dal pavimento e ritornando a tale livello, con grossi dischi da 20 kg sul bilanciere.

17.21 Per essere sicuro di consolidare lo stile con cui eseguivo lo stacco, dal momento che non avevo fatto stacco in stile regolare per circa due anni, e per avere un notevole slancio per il guadagno, cominciai con pesi molto leggeri: 100 kg. Pur concludendo con 182 kg per 20 ripetizioni, passai alle 20 ripetizioni solo al termine del ciclo. Per quasi tutto il ciclo facevo serie di 15 ripetizioni nello stacco.

17.22 Avrei potuto cominciare il ciclo con un carico maggiore cercando di comprimere gli otto mesi di progressione relativamente lenta in 4-6 mesi di progresso più rapido. Tuttavia, la pazienza e un ritmo di progressione lento sono degli imperativi per il successo, così ho resistito all'impulso di affrettare il passo. In retrospettiva, se fossi stato più paziente, avrei potuto estendere il ciclo.

17.23 Nella prima parte del ciclo, dal momento che il peso era leggero, facevo tutte le 15 ripetizioni di continuo: niente brevi pause tra ciascuna ripetizione. I dischi toccavano la piattaforma tra le ripetizioni in quel che poteva essere considerato una tecnica "toccare e ripartire". Si trattava di un errore, poiché era facile far toccare solo un lato del bilanciere, perdere lo stile simmetrico di trazione di vitale importanza e sbilanciarsi fino a procurarsi un infortunio. Per le ripetizioni simmetriche arrivare solo fino a un punto circa due centimetri sopra la piattaforma. Ciò contribuisce a impedire possibili torsioni e sbilanciamenti. Ma con il progredire del ciclo, sempre meno ripetizioni furono fatte con lo stile "toccare e ripartire". Passai gradualmente a uno stile con pausa di riposo.

17.24 Feci stacco sempre con presa in pronazione. Avevo scoperto che una presa alternata (una mano in supinazione e una in pronazione) mi esponeva a un aumento del rischio di infortunio a causa della torsione che si produce. Per tenere saldamente il bilanciere, e non avere la preoccupazione di poter perdere la presa, dovetti ricorrere a delle attrezzature di supporto per la presa. Usai dei ganci in metallo con polsino regolabile. Con questi non c'era modo che mi cadesse il bilanciere dalle mani. Ma se non avessi mai usato alcun ausilio, eccezion fatta per il "gesso", se avessi aggiunto peso a ritmo più lento per dare alla mia presa la possibilità di adattarsi e se avessi aggiunto qualche trattenuta con la barra spessa come allenamento extra per la presa, probabilmente avrei potuto farcela senza il sostegno dei ganci.

17.25 In genere facevo stacco una volta a settimana. Ci furono due occasioni, non nel momento avanzato del ciclo, in cui dovetti fare stacco il sesto giorno invece che, come di solito, il settimo. Specialmente nelle ultime fasi del ciclo a volte mi sono preso più di una settimana tra gli allenamenti di stacco, per garantire un recupero completo.

17.26 Ciascun allenamento consisteva di serie di riscaldamento – al principio una e poi tre una volta che i carichi cominciarono a diventare pesanti – seguite da una singola serie allenante di 15 ripetizioni. Dopo qualche minuto di riposo facevo 8 ripetizioni con 100 kg di stacco da terra a gambe tese stando su una piattaforma per aumentare l'arco di movimento. Per tutto il ciclo questo esercizio rimase a 100 kg. Il solo allenamento in cui non lo eseguii fu quando feci 20 ripetizioni con 182 kg. Quella volta non desideravo altro che stramazzare a terra, riprendermi, rialzarmi e andarmene a casa.

17.27 Fino a che raggiunsi i 150 kg, aggiungevo al bilanciere 5 kg a settimana. Feci 150 kg × 15 il 30 gennaio 1992. A questo livello credo che facessi 10 ripetizioni in maniera continua e le rimanenti 5 con lo stile rest-pause: una ripetizione, una pausa per qualche respiro, un'altra ripetizione, una pausa per qualche respiro e così via. Una volta che cominciavo una serie di stacchi da terra con le mani assicurate alla barra tramite le fasce, non lasciavo mai il bilanciere fino a che tutte le ripetizioni prefissate non fossero state completate.

Organizzazione degli allenamenti

17.28 Durante questo ciclo dominato dallo stacco da terra, gli altri esercizi erano secondari e non avrei esitato a smettere tutto quello che avesse potuto intralciare la concentrazione sullo stacco. Sarei arrivato a ridurre tutto a un programma che prevedesse un esercizio a settimana (solo lo stacco) se ciò si fosse dimostrato necessario per far continuare i progressi nello stacco.

17.29 Il mio programma fondamentale era questo:

Martedì

a. Squat
b. Distensione su panca
c. Rematore stando piegati in avanti
d. Allenamento per i polpacci

Giovedì

a. Stacco da terra
b. Lento avanti in posizione eretta a piedi uniti
c. Allenamento per i polpacci

17.30 L'allenamento per gli addominali apriva la maggior parte delle sessioni, per riscaldarmi. Nella distensione su panca, nel rematore e nella distensione sopra la testa usavo il formato serie-ripetizioni 5 × 5: una serie di riscaldamento con un peso leggero e una con un peso medio seguite da 3 serie allenanti con lo stesso peso. Riposavo diversi minuti tra le serie per essere sicuro, tranne poche eccezioni, di poter fare tutte le serie di 5 ripetizioni. A patto di riuscire a completare tutte e 3 le serie allenanti per 5 ripetizioni in un dato esercizio, avrei leggermente incrementato il peso nell'allenamento successivo per quell'esercizio. Il lavoro per i polpacci consisteva in un paio di serie intense di sollevamenti sulle punte dei piedi in posizione eretta per circa 20 ripetizioni a serie. Lo squat era in genere fatto per 20 ripetizioni a serie sebbene una volta superati i 115 kg × 20, questo esercizio andasse a intaccare le capacità di recupero negli altri esercizi. Se non avessi dovuto abbandonare lo squat per problemi alle ginocchia, sarebbe stato necessario mantenerlo sotto i 115 kg × 20 in maniera che non intralciasse i progressi nello stacco.

17.31 La mia scelta dei giorni di allenamento non era ideale. In quel periodo lavoravo come insegnate in una scuola tre giorni a settimana, di lunedì, mercoledì e venerdì. Il martedì e il giovedì, intorno a mezzogiorno, erano i momenti migliori per allenarsi al fine di ridurre al minimo possibili interruzioni e portare al massimo la concentrazione.

Malattia

17.32 Mi ammalai durante la prima settimana di febbraio e non potei allenarmi. Ritornai allo stacco da terra il 13 febbraio con 130 kg per le solite 15 ripetizioni. Il 21 febbraio usai 140 kg e il 27 febbraio ero di nuovo sul programma con i 150 kg impiegati prima della malattia. Quei 150 kg li sentivo più pesanti dei 150 kg fatti prima di ammalarmi. A riguardare questa situazione, avrei dovuto ritornare al peso precedente impiegando un paio di settimane in più. Me la cavai comunque poiché in quel periodo non ero ancora al massimo dei pesi.

17.33 Passai a 160 kg nel giro di due settimane, usando il programma di incremento di 5 kg per settimana impiegato prima di ammalarmi. Ora ero sceso a 8 ripetizioni continue e 7 ripetizioni con breve pausa di riposo, per complessive 15 ripetizioni. A 160 kg ridussi gli incrementi settimanali a 2,5 kg per aiutare la mia forma a rimanere corretta e affinché lo slancio per i risultati non venisse annullato da incrementi settimanali eccessivi. In retrospettiva, gli incrementi di 2,5 kg a settimana sarebbero dovuti cominciare prima di quel che successe e il ciclo si sarebbe dovuto allungare di conseguenza.

Infortuni

17.34 Il 1992 fu un anno negativo per quel che riguarda gli infortuni. Per tutta la fine del 1991 e l'inizio del 1992 ebbi problemi ai gomiti causati da uno zelo eccessivo per l'allenamento specifico per la presa, che non affrontai in maniera sufficientemente progressiva. Ciò impedì tutto il lavoro per la presa e mi intralciò in tutti i grandi esercizi principali tranne lo stacco, perché in questo usavo attrezzatura di supporto per la presa. A causa di un infortunio occorsomi mentre giocavo a calcio nel 1991, ebbi problemi al mio alluce destro fino alla fine del 1993.

17.35 Alla fine del febbraio 1992 cominciai a usare una cintura da sovraccarico per lo squat fatto nell'allenamento del giovedì, inserito allo scopo di dare un allenamento per le cosce aggiuntivo di cui mi sono molto pentito. Questo è un esempio del tentativo di migliorare quello che era già un programma molto produttivo. Quando qualcosa funziona bene, lasciatelo fare.

17.36 Cominciai lo squat con cintura da sovraccarico con pesi molto leggeri – 40 kg – per prendere confidenza con l'esercizio. All'inizio fu terribile. Dovetti usare una tavoletta alta 5 cm sotto i talloni, ma l'equilibrio continuava a essere goffo. Essere molto più adatto a livello biomeccanico per lo stacco che non per lo squat esagerava probabilmente la difficoltà dell'esercizio *per me*. Tante persone hanno ottenuto ottimi risultati dallo squat con cintura da sovraccarico ma io non sono uno di questi, perlomeno non se viene eseguito con una tavoletta da 5 cm sotto i talloni. Le ginocchia "si lamentarono" fin dal primo allenamento. La "lamentela" non fu sufficiente a fermarmi. La valutai erroneamente come disagio per abituarsi a un nuovo esercizio e applicai stupidamente la massima "nessun dolore, nessun risultato". Perseverai nello squat con cintura da sovraccarico per 5 o 6 sessioni finché compresi infine che l'esercizio mi stava danneggiando le ginocchia e lo abbandonai agli inizi di aprile.

17.37 Onestamente le mie ginocchia erano sensibili e si irritavano abbastanza facilmente. Avessi eseguito lo squat con cintura da sovraccarico in un power rack o entro le barre di sicurezza dei supporti da squat, sostenendomi ai montanti per mantenere l'equilibrio *senza* un'asse sotto i talloni, avrei potuto trarre giovamento dall'esercizio. Oggi io mi oppongo fermamente al sollevare i talloni durante lo squat se non grazie al normale tacco della scarpa. Il sollevamento dei talloni aumenta la flessione della gamba e spinge le ginocchia troppo in avanti, incrementando notevolmente lo stress su tali articolazioni. Non curatevi del fatto che alcuni dei grandi fisici possono, a quanto pare, fare squat in maniera sicura con i talloni sollevati su una tavoletta sebbene possano pagare il prezzo negli anni a venire. Quel che importa è come *le vostre* ginocchia reagiscono. Ho pagato un caro prezzo per il mio errore di valutazione.

17.38 Le ginocchia infortunate a causa dello squat con cintura da sovraccarico con i talloni sollevati non potevano ora tollerare il normale squat con bilanciere senza rialzo per i talloni. Persino lo squat con pesi leggeri produceva dopo giorni di dolori. L'indolenzimento divenne insopportabile e in giugno abbandonai lo squat.

17.39 Sebbene il problema alle ginocchia avesse rovinato lo squat, non danneggiò il ciclo allo stacco da terra. In ogni caso non usavo moltissimo le ginocchia in questo esercizio. Risparmiando appena un po' le ginocchia nel movimento, lo stacco poté continuare a progredire. L'effetto di tutto ciò fu che lo stress sulla schiena fu aumentato dal momento che le gambe contribuivano di meno al movimento.

17.40 Il 24 aprile feci 175 kg per 15 ripetizioni. Ero sceso a 5 ripetizioni continue e 10 ripetizioni rest-pause per complessive 15. Poi mi infortunai, ma non durante lo stacco.

17.41 Mentre eseguivo le distensioni sopra la testa con bilanciere stando in piedi

sentii come uno "schiocco" nella parte alta della schiena. Il dolore fu immediato. Andai da un chiropratico il giorno dopo e mi furono messe a posto due vertebre nella parte superiore della colonna vertebrale. Ci fu un miglioramento immediato e nel giro di una settimana la schiena si sentiva di nuovo al 100%. Da allora in poi feci le distensioni sopra la testa da seduto e con la schiena sostenuta dallo schienale di una panca estremamente inclinata.

17.42 Prudentemente non feci nuovamente stacchi da terra fino al 7 maggio, e ricominciai solo con 150 kg. Una settimana dopo feci 165 per le solite 15 ripetizioni e la settimana dopo ancora feci 170, raggiungendo i 175 kg che avevo fatto prima dell'infortunio alla parte alta della schiena il 28 maggio, un'altra settimana dopo ancora.

17.43 Poi mi feci male di nuovo. Mentre facevo stretching a casa, nell'eseguire un movimento per la schiena che ero solito fare mi feci prendere la mano e ricercai un allungamento ulteriore. Sentii un altro schiocco e mi pentii dell'entusiasmo per lo stretching. Occorre prestare estrema attenzione agli esercizi di stretching poiché, se ci si lascia trasportare, ci si infortunerà.

17.44 Poco dopo il secondo schiocco mi recai di nuovo dal chiropratico. Avevo adesso bisogno di un aggiustamento alla zona lombare. Non ritenni che il problema fosse serio e così mi limitai a prendermi qualche giorno di riposo in più prima di fare di nuovo stacco da terra: 12 giorni di riposo invece che 7. Mi sentivo a posto così decisi di andare. Il 9 giugno feci il carico che avevo fatto prima di infortunarmi, aggiungendoci un incremento di 2,5 kg. Ora ero arrivato a 177,5 kg.

Probabilmente vi starete chiedendo come possa aver fatto alcune delle scemenze che feci. "Ma non potevi avere più buon senso?" potreste chiedere. Ma sapevo quello che stavo facendo. Sapevo che mi stavo prendendo delle libertà per quel che riguarda la forma di esecuzione. Però ero talmente preso dall'emozione di un ciclo che procedeva molto bene, per certi versi, e mi crogiolavo nel maneggiare grossi pesi nello stacco. Apparentemente me la stavo cavando anche con le trasgressioni alla forma, quindi continuai lo stesso. L'emozione dominava sulla razionalità. Ma alla fine dovetti fare i conti con la triste realtà, avendo la conferma di tutto ciò che insegno nei miei scritti: che prendersi delle libertà con la tecnica di esecuzione è da idioti.

17.45 Fu più o meno in questo periodo che, stupidamente, eseguii la distensione su panca senza assistente né alcuna attrezzatura di sicurezza. Rimasi bloccato nella parte bassa del movimento. Da solo dovetti lottare per portare il bilanciere in basso fino all'addome, prima di riuscire a mettermi seduto. Nel processo mi danneggiai la spalla destra. Usando il ghiaccio, e sopportando il dolore, perseverai con la distensione su panca fino alla fine del ciclo di stacco da terra ma il danno era fatto e me lo sarei portato dietro per un lungo periodo.

Verso il culmine

17.46 Ero sceso a 3 ripetizioni continue e 12 con breve pausa di riposo e la fatica era estrema; a dire il vero era già da un po' di tempo che risultava molto severa. Invertii l'ordine delle sessioni di allenamento in maniera tale che il primo esercizio della settimana fosse adesso lo stacco da terra. Il 16 giugno feci 180 kg. I 180 kg furono un gran momento poiché significava poter mettere 4 dischi da 20 kg a ogni estremità del bilanciere. 8 dischi da 20 kg sul bilanciere, facendo diverse ripetizioni, per un hard gainer che ha veramente sofferto negli anni, fu un'estrema soddisfazione.

17.47 Le persone come me sono quelle che il bodybuilding convenzionale butta nella spazzatura. Dopo tanti anni trascorsi seguendo le indicazioni tanto popolari, scoprii finalmente le informazioni che possono far avere risultati rispettabili persino a una persona dalle doti naturali normali o inferiori alla media. Ma "rispettabili" non va considerato in relazione a quel che possono fare i bodybuilder agonisti di alto livello. Se alla fine non mi fossi dedicato all'allenamento fondamentale e abbreviato, probabilmente non sarei arrivato a superare i 72 kg di peso corporeo e lo stacco da terra su una sola ripetizione con 135 kg.

17.48 Il 23 giugno feci stacco da terra con 182,5 kg per 15 ripetizioni, tutte con stile rest-pause. Ero esaltato.

17.49 Nonostante avessi fatto 15 ripetizioni per serie, covavo da tempo il pensiero che 15 ripetizioni non sarebbero state abbastanza e che avrei avuto bisogno di fare le "magiche" 20 per sentire che il lavoro era veramente completo.

17.50 Il 30 giugno ce la misi veramente tutta e feci 18 ripetizioni veramente impegnative con 182 kg. Sebbene fosse estate, si trattò di una giornata non caldissima e con brezza: solo 35 °C. Sarei riuscito a fare tutte le 20 ripetizioni, ma mi trattenni poiché volevo dei testimoni che non fossero solo i ragazzetti abitualmente presenti in palestra. Tolto un po' di indolenzimento localizzato e un notevole affaticamento generale, non ebbi reazioni negative a questo allenamento di 182 × 18.

Il culmine

17.51 Una volta che raggiunsi i 170 kg sul bilanciere, il pensiero della successiva sessione di stacco mi aveva causato un'ansia considerevole, addirittura paura. Avrei avuto cinque giornate normali e poi, 48 ore prima dello stacco, la mia mente non sarebbe stata in grado di concentrarsi su poco altro che non fosse lo stacco da terra. I miei intestini si rimescolavano letteralmente per l'attesa.

17.52 Il 9 di luglio, proprio prima di mezzogiorno, era il giorno previsto per il culmine. Erano presenti mia moglie e un fotografo per testimoniare l'evento e l'attività in palestra cessò quando intrapresi la serie. Non mi sentivo forte come nella precedente sessione di stacco, ed era molto caldo, senza aria condizionata, e con assenza di vento dalle finestre aperte della palestra posta al terzo piano. In seguito scoprii che il 9 luglio era stato, fino ad allora, il giorno più caldo del 1992 a Cipro. Il servizio meteorologico riportò una temperatura di 42 °C. Tutto ciò ebbe il suo peso poiché arrivare dalla decima alla ventesima ripetizione fu un vero inferno. Il mio stile di esecuzione si deteriorò sempre di più con il progredire delle ripetizioni: un eccessivo incurvamento della schiena e un po' di asimmetria nel tirare. Il mio stile di esecuzione era stato molto migliore nella precedente sessione di stacco.

17.53 I presenti erano spaventati, mia moglie aveva paura per la mia salute, e io ero così invasato che niente, e dico niente, mi avrebbe fermato dal raggiungere tutte le 20 ripetizioni di stacco da terra. Era l'epitome dell'allenamento essenziale eseguito allo sfinimento. Grondavo di sudore, che creava una pozza, raccoltasi durante le brevi pause tra le ripetizioni, di fronte al bilanciere.

Appetito e guadagni complessivi

17.54 Non feci un tentativo conscio di incrementare il mio apporto di cibo a mano a mano che il ciclo progrediva. Ci pensò il mio appetito, una volta che fui intorno ai 150 kg. Raggiunto tale livello, immediatamente dopo un allenamento di stacco da terra e nei 2-3 giorni successivi, il mio appetito era quasi insaziabile. Poi calava fino al successivo allenamento con lo stacco. La sessione senza stacco da terra aveva solo un piccolo effetto sull'appetito.

17.55 Ho concluso il ciclo pesando circa 2,5 kg di più rispetto al novembre 1991. Tenete presente che se avessi provato lo stacco a 20 ripetizioni qualche anno prima – quando eseguivo proficuamente lo stacco da terra con numero limitato di ripetizioni – credo che sarei riuscito a fare 20 ripetizioni con circa 160 kg. Il risultato netto del ciclo del 1991/92 fu il raggiungimento di un nuovo guadagno di circa 22 kg nello stacco da terra su 20 ripetizioni. Non ero disallenato all'inizio degli 8 mesi in cui mi concentrai sullo stacco, semplicemente non facevo lo stacco da terra a gambe piegate da un po' di

tempo. Di conseguenza, non mi aspettavo un grande aumento di peso corporeo ad accompagnare circa 20 kg di aumento sul bilanciere. Inoltre sono finiti i giorni in cui mangiavo deliberatamente grassi per produrre grandi aumenti di peso corporeo.

Il rovescio della medaglia

17.56 Per i quattro giorni successivi all'aver raggiunto tutte le 20 ripetizioni, ebbi un indolenzimento muscolare notevole che mi faceva quasi zoppicare. Al quinto giorno, il peggio dei dolori muscolari era passato e cominciai a sentire una fitta che mi correva giù per tutta la natica e la gamba sinistra. Pensai che sarebbe passata da sola. Avevo deciso che avrei smesso con le serie ad alto numero di ripetizioni per passare a serie di 5 ripetizioni. Il 21 luglio ritornai a fare stacco da terra. Feci 5 ripetizioni con 182 kg. Le sentii parecchio dure e compresi di essere infortunato. Quando avevo fatto i 182 kg × 20 avevo avuto un sentimento di indistruttibilità, ma ora cominciavo a sentirmi un invalido.

17.57 Non potrei indicare la causa esatta dell'infortunio. C'era l'incurvamento della schiena il 9 luglio che aveva potuto causarlo, o perlomeno aveva dato il suo contributo. C'era una certa asimmetria nella trazione che certo non aveva giovato. Magari nessuno di questi due aspetti in sé aveva fatto il danno ma mi aveva messo nelle condizioni di subirlo da parte di qualcos'altro. Due giorni dopo i 182 kg × 20, feci il mio solito rematore con manubrio piegato in avanti con arco di movimento completo, con la schiena ancora notevolmente affaticata. Forse il rematore piegato troppo vigoroso con circa 90 kg fu la goccia che fece traboccare il vaso per l'infortunio alla schiena. Non lo saprò mai. Ma indipendentemente dal fatto se si trattò di un'unica ragione o di cause molteplici per il problema, dovetti aspettare un lungo periodo prima di poter ritornare a un allenamento progressivo regolare.

17.58 Sono certo che, se avessi avuto i miei testimoni e il fotografo presenti il 30 giugno, avrei potuto completare le 20 ripetizioni, concludere quel ciclo senza infortuni e poi ricominciare il ciclo successivo. Fatto sta che raggiunsi il mio obiettivo ma in compenso mi procurai un infortunio. Non ebbi, e non ho tuttora, rimorsi per aver dovuto pagare con problemi temporanei alla schiena i 182 kg × 20. La soddisfazione del risultato fu, e rimane, notevole.

In retrospettiva

17.59 Tutti gli infortuni che ho sofferto avrebbero potuto essere evitati. Ecco le lezioni che ho imparato o che ho ripassato:

a. Avrei dovuto impiegare la distensione sopra la testa da seduto con sostegno per la schiena fin dal principio del ciclo.

b. Non avrei mai dovuto mettere a repentaglio le mie ginocchia,

particolarmente sensibili, con una qualsiasi forma di squat che prevedesse i talloni sollevati più dell'altezza del tacco delle scarpe da allenamento.

c. Non avrei dovuto esagerare con lo stretching.

d. Per lo stacco da terra avrei dovuto usare esclusivamente la Trap Bar.

e. Non avrei dovuto fare il rematore con bilanciere stando piegati in avanti. Il bilanciere con manubrio un braccio per volta, il rematore prono o la trazione alla lat machine avrebbero rappresentato una scelta migliore.

f. Non avrei mai dovuto fare distensione su panca senza assistenti o senza qualche attrezzatura che sostenesse il bilanciere in caso fossi rimasto bloccato nella parte più bassa della ripetizione.

g. Non avrei dovuto impiegare attrezzatura di supporto per la presa, ma avrei dovuto staccare le mani tra le ripetizioni stando eretto al fine di prepararmi adeguatamente per la ripetizione successiva.

h. Non mi sarei mai dovuto concedere delle libertà con la forma di esecuzione degli esercizi, indipendentemente dall'intensità di allenamento impiegata. Ma, maggiore è l'intensità, ancora più grande è l'importanza di impiegare una tecnica impeccabile.

17.60 Al pari di impedire gli infortuni, aver seguito i comportamenti sopra riportati mi avrebbe risparmiato il tempo sprecato a recuperare dai vari infortuni subiti. Questo tempo "risparmiato" avrebbe potuto contribuire a mettere in pratica una delle altre importanti lezioni originate da questo periodo: incrementi di peso più piccoli. Sarei dovuto scendere a incrementi di 2,5 kg per sessione di stacco da terra ben prima di quanto feci e, nella parte conclusiva del ciclo, non avrei dovuto aumentare peso in ogni allenamento di stacco oppure avrei dovuto farlo con soltanto 1 kg per volta.

17.61 Per consentire uno schema di progressione dei pesi più lento sarebbe stato necessario allungare il ciclo oltre gli otto mesi per cui effettivamente durò. In alternativa, avrei potuto suddividere il ciclo molto lungo in due cicli più corti. Avrei potuto raggiungere il culmine nel primo ciclo a circa 170 kg × 20, diminuire un po' i pesi per ricominciare il secondo ciclo, ritornare gradualmente a 170 kg e poi raggiungere lentamente l'obiettivo 182 kg.

17.62 La forma di stacco usata durante questo ciclo, specialmente nell'ultima fase vedeva i fianchi più in alto, e la schiena meno verticale, dello stile di stacco tipico dello "squattista", con la mia schiena che non era tanto dritta. Ma dovevo fare i conti con un problema alle ginocchia e delle cosce indebolite, pertanto risparmiare le cosce dal movimento e porre maggiore sforzo sulla schiena erano delle misure compensative. *Non* sto raccomandando lo stacco da terra a gambe piegate eseguito con la schiena incurvata. Un tale stile di stacco è potenzialmente molto dannoso a meno che il soggetto non abbia, come Bob Peoples, la necessaria struttura adatta a infrangere senza danno apparente una regola così fondamentale dello stacco da terra con carichi pesanti.

17.63 Avrei dovuto fare lo stacco di martedì ogni settimana fin dal principio del ciclo, spaziando i due giorni di allenamento in maniera più distribuita nella settimana.

17.64 Se non avessi avuto problemi alle ginocchia, avessi sviluppato delle cosce più forti attraverso lo stacco con Trap Bar e avessi usato esclusivamente la Trap Bar – invece del bilanciere dritto che usai poiché non era disponibile la Trap Bar –, il miglioramento dell'esecuzione che consente la barra a forma di rombo, insieme a una maggiore forza nelle cosce e a una progressione dei pesi più lenta, avrebbe prodotto una forma di stacco da terra molto migliore. Avrebbe inoltre probabilmente prodotto dei guadagni totali migliori, poiché lo stacco con Trap Bar coinvolge in maniera intensa più muscolatura dello stacco con bilanciere dritto.

17.65 Il giorno in cui feci 182 kg × 20 infransi una delle regole chiave per lo stacco sicuro: "tenere di riserva la ripetizione finale alla morte". Infransi questa regola perlomeno cinque volte di fila per arrivare dalla ripetizione 15 alla 20. E non solo questo, ma non mi sentivo al 100% quel giorno, a causa dell'elevata temperatura. Avrei dovuto rimandare lo sforzo erculeo di un giorno o due quando le condizioni fossero state migliori.

17.66 Regolarmente, durante il ciclo avrei dovuto far videoregistrare da qualcuno la mia forma di esecuzione. Avrei così potuto analizzare la mia forma correggendo i difetti della tecnica.

17.67 Il fatto di essere assicurato con le fasce per i polsi al bilanciere per ciascuna serie di stacco da terra ha rappresentato un contributo importante al deterioramento della forma e all'eccessivo stress sulla bassa schiena. Avrei dovuto lasciare la presa tra le ripetizioni, il che è facile da farsi solo se non si usano accessori di supporto per la presa, stando dritto in piedi durante la breve pausa tra le ripetizioni. Dopo qualche respiro profondo avrei dovuto inspirare, contrarre i gran dorsali, tenere le braccia dritte e ben spinte contro i dorsali. Poi avrei dovuto mettere rapidamente in tensione la bassa schiena, gli addominali e i fianchi, controllare che i fianchi fossero allineati in maniera

naturale e non sporgenti indietro, avrei dovuto piegare le ginocchia, e poi abbassarmi in posizione, afferrare con sicurezza il bilanciere e sollevare immediatamente.

17.68 Non mi mettevo mai nella corretta posizione di sollevamento poiché partivo già parzialmente rannicchiato e di conseguenza non potevo sistemare nel modo giusto i muscoli stabilizzatori.

17.69 Essere in grado di afferrare il bilanciere immediatamente senza il bisogno di guardare in basso per controllare il posizionamento delle mani sul bilanciere necessita di un allenamento speciale. Ma con la pratica, si può arrivare a farlo in maniera tale che le mani vadano automaticamente nella giusta posizione sul bilanciere, sempre che il posizionamento iniziale dei piedi rispetto al bilanciere sia corretto. È molto più facile impararlo con la Trap Bar che con il bilanciere dritto. Con la Trap Bar i punti di presa sono determinati dalle impugnature, che devono essere afferrate al centro per evitare inclinazioni, mentre con il bilanciere dritto non ci sono punti di presa fissi (vedere TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI per il modo in cui effettuare correttamente la presa allo stacco senza dover guardare appositamente in basso).

17.70 Durante il ciclo incentrato sullo stacco da terra, trascurai di fare alcuni importanti esercizi accessori. In particolare non facevo flessioni laterali del busto, estensioni lombari o esercizi per i rotatori esterni della spalla. Anche se effettuare questi movimenti non avrebbe impedito le stupide trasgressioni alla forma di cui fui colpevole, avrebbe potuto contribuire a ridurre la gravità degli infortuni e aiutare nel processo di recupero.

17.71 Infine, se nel 1992 fossi stato a conoscenza della terapia che descrivo nel capitolo successivo, sono sicuro che avrei potuto eliminare rapidamente i dolori vari alla bassa schiena di cui soffrii durante la fase finale del ciclo di allenamento. OB

Non lamentatevi mai per la disciplina che deve accompagnare l'allenamento svolto seriamente. Non lamentatevi mai della disciplina che deve essere applicata alla dieta e alle altre componenti del recupero. Avere l'opportunità di applicare tutta questa disciplina è una gran fortuna: apprezzatela e ottenete il massimo possibile da essa poiché non durerà per sempre.

Altre informazioni sulla velocità delle ripetizioni

Diversi fattori concorrono a mantenere sicuro l'allenamento. Evitare esercizi altamente rischiosi, usare una forma eccellente (nel senso di traiettorie dei pesi) e avere equilibrio nella muscolatura sono tutti fattori importanti. Gli atleti del sollevamento pesi olimpico con un notevole spessore tecnico sono la dimostrazione che è possibile allenarsi in maniera esplosiva senza infortunarsi. Ma io preferisco lasciare un significativo margine di errore nell'allenamento ed è questa la ragione per cui non raccomando l'allenamento esplosivo o gli esercizi che possono essere eseguiti solo in maniera esplosiva. Sono favorevole ai sollevamenti olimpici, ma solo a patto che sia presente la direzione tecnica diretta di un esperto e che il praticante interessato sia adatto a questo tipo di sollevamento.

I diversi esercizi hanno "corse" di differente lunghezza. Alcuni possono essere eseguiti con un controllo fluido un po' più velocemente dei 3 secondi per la fase positiva. Ma 3 o più secondi per la fase negativa rimangono sempre una buona regola empirica, eccezion fatta per gli esercizi a corsa veramente ridotta. Deve essere la *fluidità* a fare da guida, piuttosto che la velocità di per sé.

Nel corso dei decenni, con poche eccezioni, l'aspetto della sicurezza nell'allenamento con i pesi è stato sottovalutato o quasi ignorato da parte del mondo dell'allenamento. La forma di esecuzione è stata liquidata sbrigativamente. Anche per la cadenza delle ripetizioni e il controllo è stato fatto lo stesso. E il "cheating" è stato addirittura incoraggiato da molte persone in certe circostanze. Non c'è da meravigliarsi che l'allenamento con i pesi abbia causato tanti infortuni e prodotto tanta insoddisfazione e delusione. Non intendo essere complice di questo oltraggio e per questo insisto così tanto sugli aspetti della sicurezza e sulla prevenzione degli infortuni.

Anche alcuni uomini con un'esperienza di pratica e allenamento più ampia della mia – Dick Conner, Ellington Darden e Arthur Jones – propugnano l'allenamento non esplosivo e hanno ottenuto risultati eccellenti con questo. Non è l'unica maniera per allenarsi, ma ritengo che sia potenzialmente il metodo *più sicuro* per la maggior parte delle persone, e che può risultare *estremamente* produttivo, *specialmente* per gli hard gainer e per chiunque si alleni da solo senza un allenatore *davvero* competente e attento presente a controllare ogni ripetizione.

Prima di infortunarmi nel 1992 avevo scarso interesse per gli infortuni e per il modo di trattarli. È quello che succede alla maggior parte delle persone. Finché non si comincia a soffrire non si impara molto sul modo in cui si sarebbe potuta evitare la sofferenza. Mi fossi interessato prima e avessi compreso completamente l'enorme importanza della buona forma di esecuzione, avrei potuto impedire agli infortuni di verificarsi. E nel caso si fosse verificato qualche infortunio, avrei potuto superarlo senza arrivare al disallenamento SE *fossi stato a conoscenza della terapia dei punti di attivazione.*

Il trattamento appropriato nel momento giusto può fare la differenza tra la necessità di sospendere l'allenamento per una settimana o per anni.

18. Come è stato risolto un incubo per l'allenamento

18.1 Se questo capitolo fosse stato scritto da qualcun altro probabilmente scuoterei la testa dopo averne letto appena qualche paragrafo brontolando cinicamente "E ti aspetti che ci creda? Cosa ci guadagni?". Ma, dal momento che sono colui che ha sperimentato di persona il "miracolo", conosco la veridicità di ciò che è scritto qui.

18.2 Cercherò di mettervi al corrente di una meravigliosa terapia di riabilitazione. Se ciò che ho incontrato avesse funzionato solo per me, starei sprecando tempo e spazio riferendolo qui. Ma il suo valore, a volte quasi miracoloso, si è confermato nel caso di *molte* persone. E alcune persone hanno tratto da questa pratica dei benefici tali da far apparire i miei risultati molto modesti.

18.3 Si tratta di un resoconto personale, ma quanti resoconti personali dettagliati sul recupero da un infortunio avete letto? Ne sarà stato pubblicato a malapena qualcuno. Tutte le persone che si allenano in maniera seria e sufficientemente a lungo faranno l'esperienza degli infortuni e anche le persone che non si allenano hanno tanti malanni e dolori. Dal mio resoconto si possono trarre molte informazioni che eviteranno di dover imparare con le cattive, come è successo a me. Solo nel 1996 sono ritornato ai miei livelli di forza e di sviluppo dell'estate 1992. Avessi saputo nel 1992 ciò che ho imparato nel 1994 avrei evitato quello che forse è stato il periodo più frustrante della mia vita. Non solo questo, ma sarei stato in grado di continuare a costruire forza nel 1992, nonostante mi fossi infortunato. Gli infortuni in sé sono una cosa, ma il modo in cui vengono trattati è un'altra storia. *Trattando gli infortuni nel modo sbagliato essi possono diventare molto più gravi di quello che sono effettivamente.*

18.4 Faccio meglio a cominciare affrontando il mio stesso cinismo immaginato nel primo paragrafo. Mi auguro che mi crediate poiché sto *veramente* dicendo la verità. Ma non potete imparare quello di cui sto per rivelare i risultati senza fare qualche studio per conto vostro. Pagando 75 dollari una sola volta mi sono comprato i tre articoli – un libro e due attrezzi per la terapia – di cui avevo bisogno per svolgere il lavoro quasi miracoloso di cui vi parlo. Saranno

necessari gli stessi oggetti, o qualcosa di simile, per poter avere la possibilità di compiere il vostro "miracolo". Questi 75 dollari sono stati un'inezia in confronto alla fantastica capacità che hanno messo a mia disposizione: informazioni e strumenti per una terapia che ho efficacemente svolto da solo su me stesso, senza la necessità dell'intervento di un terapista professionista.

18.5 Nella mia condizione di articolista, autore di libri ed editore sono in grado di fornire informazioni a molte persone. Traggo vantaggio da questa situazione per contribuire a diffondere informazioni su quello che ho scoperto. Ciò può aiutare a rendere l'esperienza di allenamento di molte persone molto meno problematica per gli infortuni, a incrementare immediatamente la produttività di allenamento a breve termine e, con il tempo, a estendere notevolmente la longevità di allenamento.

18.6 Rispondo alla domanda su cosa ci guadagno, dicendo che non ho alcun interesse economico commerciale o di altro tipo in ciò che sto per rivelare. Sono totalmente indipendente.

Gli infortuni

18.7 Nel precedente capitolo ho descritto nei dettagli come ho raggiunto il picco nello stacco da terra con 182 kg per 20 ripetizioni consecutive in stile rest-pause. A causa di vari fattori, tutti evitabili, durante il ciclo di allenamento sono incorso in diversi infortuni dei quali nessuno, tranne uno, era collegato direttamente allo stacco da terra. Questi infortuni si sono combinati in maniera da impedirmi un allenamento costante per circa diciotto mesi. Gli infortuni più problematici sono stati quelli all'alluce destro (verificatosi mentre giocavo a calcio), alle ginocchia (la goccia che fece traboccare il vaso furono alcuni allenamenti di squat con i talloni sollevati su un blocco da 5 × 10 cm), alla spalla destra (a causa dell'aver effettuato la distensione su panca senza un assistente ed essere rimasto bloccato sotto il peso) e alla zona lombare (per aver consentito alla mente di spingere il corpo troppo oltre ciò che era in grado di tollerare).

18.8 L'infortunio all'alluce rese impossibile persino la corsa lenta, e riuscivo a camminare senza dolore solo per distanze molto brevi.

18.9 I problemi alle ginocchia erano così seri che non ero in grado di fare un singolo squat con nessun sovraccarico senza soffrire degli indolenzimenti alle ginocchia il giorno stesso e per qualche giorno dopo. A fare squat con 180 kg, 135 kg o anche solo l'equivalente del peso corporeo sul bilanciere non era neanche da pensare. Anche solo alzarsi da una sedia e sedercisi sopra, senza fastidio e senza l'ausilio di braccia e spalle, divenne un sogno.

18.10 In pratica divenni un mezzo invalido. Non sarei stato in grado di correre per

scappare e mettermi in salvo. Non potevo fare i giochi scatenati che piacevano alle mie due bambine. Non riuscivo nemmeno più a scendere una scalinata con una di loro in braccio. Non potevo più portare pacchi anche molto leggeri, senza dover prestare un'attenzione meticolosa a tenere la schiena dritta e a non chinarmi troppo in avanti. Non potevo fare una rampa di scale a due gradini per volta. Riuscivo a entrare e a uscire dalla macchina solo con molta circospezione. Evitavo l'attività fisica ogni volta che fosse possibile. Delegavo persino i più semplici lavori che comportassero degli sforzi.

18.11 Ci vollero quasi 18 mesi prima di ritornare a fare un allenamento molto leggero seppur *costante* e progressivo per tutto il fisico. Poi ci fu una lunga sequela di alti e bassi prima di ritornare al livello di forza che avevo nell'estate 1992.

Quel che funzionava solitamente

18.12 Finché non arrivai alla fioritura di infortuni nell'estate del 1992, il mio trattamento standard per infortuni e dolori di varia natura aveva sempre funzionato: abbandonare per una o più settimane gli esercizi che davano fastidio, applicando magari del ghiaccio per i primi giorni, saltare qualche allenamento se era il caso, ritornare ad allenarsi gradualmente impiegando un paio di settimane e poi, a quanto pareva, tutto sarebbe andato a posto.

L'origine degli infortuni

18.13 Quasi venti anni, in cui mi sono preso libertà eccessive in palestra seguendo consigli provenienti da fonti di scarso livello e non sempre applicando quello che predicavo, alla fine si sono accumulati e ho cominciato a crollare. Probabilmente a ciò contribuì anche lo stress e la pressione estrema del lavoro avuto dopo aver fatto partire HARDGAINER nel 1989. Rispetto a quella molto dotata, la persona dalle normali doti genetiche non solo è nettamente limitata nel tipo di allenamento che funzionerà, ma è di gran lunga meno resistente ai danni da abuso di esercizio fisico.

18.14 Credo inoltre che il periodo immediatamente successivo ai miei vent'anni in cui ho seguito per quattro anni una dieta *vegan* [la forma più estrema di vegetarianismo che, oltre a quella di carni e pesce, prevede la completa esclusione di qualsiasi alimento di origine animale, compresi uova, latte e suoi derivati, N.d.T.] abbia dato il suo contributo a rimuovere, *illimitatamente*, parte della robustezza della struttura corporea che avevo prima.

18.15 Nel 1992 fui costretto a rinunciare all'allenamento duro. Avevo così tanti infortuni che non c'erano esercizi che potessi fare senza che mi dessero fastidio a qualcosa. Applicai il solito ghiaccio, feci un paio di settimane di attività ridotta, con tanto riposo, ma non ci fu alcun miglioramento reale. Le cure chiropratiche giovarono solo di poco al mio particolare problema alla

schiena. Il fastidio/dolore in quell'area e il dolore permanente con formicolio alla gamba sinistra (sciatica) erano implacabili. Mi affretto ad aggiungere che le cure chiropratiche sono molto utili per molti problemi all'area lombosacrale e che non devono essere svalutate basandosi sulla mia esperienza personale. Durante il ciclo di 182 kg × 20 ebbi due infortuni alla parte alta della colonna vertebrale che guarirono rapidamente grazie a un competente aggiustamento chiropratico.

18.16 Le radiografie che feci per i problemi all'area lombosacrale rivelarono un notevole grado di scoliosi. Il medico chiropratico Efstathios Papadopoulos la definì "al limite della pericolosità". Avevo fatto stacco da terra con 182 kg × 20 senza essere consapevole della scoliosi. Ero stato tanto ignorante per tanto tempo. La scoliosi predispone la colonna vertebrale a una maggiore possibilità di infortunio in confronto a vertebre di conformazione normale, e aveva dato un contributo sostanziale a rendere così impegnativo il mio recupero dagli infortuni.

Un anno dopo

18.17 Nel corso dei dodici mesi successivi ebbi varie false partenze nell'allenamento, nelle quali le spalle, la bassa schiena, la sciatica alla gamba sinistra e le ginocchia mi costrinsero a interrompere l'allenamento. Stavo poco o per niente meglio di quanto stessi nell'autunno del 1992. Ancora non potevo allenarmi, correre, camminare più di quanto fosse necessario per svolgere le commissioni fondamentali e le attività generiche, dormire sul fianco destro senza disagio o fare giochi vivaci con le mie bambine.

18.18 Nel luglio 1993 consultai un chirurgo ortopedico. Poco tempo prima avevo fatto circa tre minuti di allenamento ridicolmente tranquillo sullo *stepper*, con una terribile reazione. Il medico diagnosticò una seria condromalacia della rotula. Mi consigliò di non fare squat o stacco da terra se non con pesi molto leggeri; e questo anche dopo l'artroscopia che egli definiva indispensabile per riportare le mie ginocchia a una certa normalità. Ero così disperato in quel periodo che inizialmente decisi di sottopormi all'intervento chirurgico, Ma cambiai rapidamente idea dopo aver consultato il chiropratico alle cui cure ricorro solitamente, il dott. Papadopoulos. Egli mi informò dei probabili effetti negativi dell'artroscopia di cui il chirurgo aveva trascurato di parlarmi.

Pagando 75 dollari una sola volta mi sono comprato i tre articoli – un libro e due attrezzi per la terapia – di cui avevo bisogno per svolgere il lavoro quasi miracoloso di cui vi parlo.

18.19 Alla fine di luglio del 1993, dopo un paio di settimane per recuperare dalla minisessione allo *stepper* seguita a una lunga sospensione dell'allenamento per le gambe, cominciai ad eseguire qualche squat senza attrezzi per far fare un po' di attività alle ginocchia e alle cosce, ma utilizzando una posizione diversa rispetto a quella che avevo impiegato in precedenza. Ad agosto cominciai a fare squat con un bilanciere scarico sulle spalle. Con una posizione dei piedi più larga di circa 15 cm del normale, le punte dei piedi ruotate in fuori di circa 40° invece dei soliti 20, e nessun movimento verso l'interno da parte delle ginocchia, trovai una traiettoria molto più comoda per le ginocchia. Aggiunsi al bilanciere 2,5 kg ogni settimana. Le ginocchia stavano molto meglio e presto riuscii a sedermi e alzarmi senza troppe reazioni nelle ginocchia. Era un gran miglioramento. Ma in seguito avrei avuto delle settimane molto negative in cui sarebbe riapparso l'indolenzimento e mi sarei sentito di nuovo al punto di partenza.

18.20 Durante un paio di fine settimana di riposo nell'estate del 1993 non riuscii a tuffarmi in piscina e non riuscivo a saltare indipendentemente dall'attenzione che ci mettessi. Andai in piscina una volta in tutti e due fine settimana e la reazione nelle mie ginocchia mi fece pentire di quella singola uscita.

18.21 Ecco come ero: una persona che non aveva mai fumato, non aveva mai bevuto nemmeno una birra, non mangiava carne da circa quindici anni, prestava grande attenzione alla sua dieta da venti anni, prendeva vitamine da molti anni per i loro presunti benefici sulla salute, si era allenato costantemente per tutta la vita – eccezion fatta a partire dal luglio 1992 – e aveva ancora un aspetto abbastanza atletico e in forma, anche se non era così che mi sentivo. Ma non sarei stato in grado di correre più velocemente delle mie bambine o di battere a calcio un bimbo di cinque anni senza incorrere in un notevole disagio fisico per una settimana o due.

18.22 Nell'autunno del 1993, ben oltre un anno dopo il termine del mio ultimo serio ciclo di allenamento, i miei infortuni all'alluce, alla spalla e alla bassa schiena continuavano a essere invalidanti. C'era un piccolo miglioramento nelle ginocchia e il fastidio alla gamba sinistra dovuto al problema alla bassa schiena era diminuito un po' ma era tutto qui.

18.23 Ero adesso così disperato da cominciare a pensare che la mia carriera di allenamento fosse ormai alle spalle e che il ritiro all'età di 34 anni fosse ormai in programma. Da tanto tempo avevo scoperto di non essere geneticamente dotato per ottenere eccezionali risultati con l'allenamento con i pesi e non avevo mai avuto interesse a usare gli steroidi al fine di puntellare i limiti genetici. Ma ora avrei dovuto abbandonare il pensiero di potermi addirittura impegnare in un allenamento di "mantenimento della forma", figuriamoci un allenamento intenso.

La "magica" terapia dei punti di attivazione

La genesi

18.24 Agli inizi del 1993, John Leschinski mi sollecitò a fare ricerche sulla terapia dei punti di attivazione – [o di innesco, o di pressione, N.d.T.] chiamata anche, tra gli altri nomi, digitopressione, mioterapia, eliminazione del dolore e *shiatsu*, sebbene le tecniche precise di ciascuno di questi sistemi non siano necessariamente le stesse – nel tentativo di aiutare il mio recupero dagli infortuni. Leschinski, quando era un giovinastro molto ignorante, aveva abusato del suo fisico con una forma di esecuzione degli esercizi trascurata. Adesso sosteneva entusiasticamente il contributo della terapia dei punti di attivazione nel consentirgli di ritornare ad allenarsi. Sembrava troppo bello per essere vero e il mio estremo scetticismo, aggiunto a un'immensa mole di lavoro, mi fece rimandare la ricerca.

Ottobre 1993

18.25 Circa sei mesi dopo, in seguito all'insistenza di Leschinski, comprai il bellissimo libro di 350 pagine MYOTHERAPY: BONNIE PRUDDEN'S COMPLETE GUIDE TO PAIN-FREE LIVING, di Bonnie Prudden, e il più semplice degli attrezzi manuali in legno chiamato *bodo* [si tratta di un piccolo bastone adeguatamente conformato derivante dalla tradizione terapeutica orientale, N.d.T.]. Li ricevetti in ottobre. Il libro della Prudden non è il solo sulla terapia dei punti di attivazione. È semplicemente capitato che sia stato quello in cui mi sono imbattuto per primo.

18.26 In un paio d'ore lessi abbastanza del libro per capire la sostanza del suo argomento: terapia dei punti di attivazione. Trovavo molto difficile credere che qualcosa di così economico, non invasivo, non nutrizionale e che non richiedeva necessariamente l'intervento di un operatore professionista potesse risultare così utile.

18.27 Non solo fino ad allora non sapevo nulla di come disattivare i punti di attivazione che causano spasmi, ma non sapevo nemmeno che i punti di attivazione esistessero. I punti di attivazione sono piccolissime aree sui muscoli, estremamente irritabili e molto sensibili. E nonostante fossi stato colpito da tanti infortuni da ben oltre un anno, non ero consapevole di avere tali spasmi muscolari cronici. Ma una volta saputo come trovarli, scoprii di essere assolutamente pieno di punti di attivazione irritati. Non c'era da meravigliarsi che fossi così afflitto dagli infortuni.

18.28 Siate preparati a scoprire che anche voi, almeno in alcune zone del corpo, siete pieni di spasmi muscolari cronici che causano fastidio e dolore. Ma si possono controllare questi spasmi muscolari abbastanza facilmente, controllando così il disagio e il dolore.

Novembre 1993

18.29 Nella prima settimana del novembre 1993 cominciai a usare la terapia dei punti di attivazione su base quotidiana sulla maggior parte delle mie zone problematiche. L'alluce, le ginocchia e le spalle erano facili da trattare, ma non potei applicare appieno la mia terapia alla bassa schiena fino a dicembre, quando comprai l'attrezzo giusto.

18.30 Il miglioramento al dito del piede destro fu quasi immediato, già nei primi giorni. A quel punto erano già quasi due anni da quando mi ero infortunato giocando a calcio. *E risolsi il problema con poche applicazioni di un solo esercizio per i punti di attivazione del dito, che mi prendeva circa 10 secondi per volta.* Incredibile ma vero. Adesso potete cominciare a capire perché sostengo in maniera così entusiastica questa terapia.

18.31 Ci fu un miglioramento sostanziale della spalla dopo poche settimane, che già si notava semplicemente dopo pochi giorni; ma le mie ginocchia ebbero bisogno di alcune settimane prima che si vedesse un chiaro miglioramento. Dopo meno di un mese di lavoro sui punti di attivazione per complessivi 20 minuti ogni giorno avevo ottenuto un miglioramento per il dito del piede, le ginocchia e le spalle maggiore che nei precedenti sedici mesi. Mentre nel libro di qualcun altro questo potrebbe non essere un "miracolo", nel mio lo è. Ma occorreva migliorare ulteriormente.

18.32 Dopo aver cominciato a fare squat con un bilanciere olimpico scarico nell'agosto 1993, aggiungendo 2,5 kg a settimana, avevo perseverato con gli alti e i bassi del dolore e del disagio. Il nuovo stile di esecuzione dello squat faceva una grande differenza, ma le mie ginocchia rimanevano molto sensibili e problematiche. Però con la terapia dei punti di pressione, le ginocchia migliorarono e potevo fare squat con inibizione e fastidio molto minori.

18.33 Alla fine di novembre 1993 facevo squat con 60 kg per 20 ripetizioni, provando meno fastidio e avendo reazioni meno negative che con pesi più leggeri durante i precedenti tre mesi. Qualche settimana di terapia dei punti di attivazione avevano fatto una notevole differenza. Sebbene 60 × 20 sia uno squat molto leggero, se si tiene presente che un anno prima non riuscivo a fare nemmeno una ripetizione di squat completamente scarico senza soffrire un disagio notevole, allora i 60 kg × 20 sono eccezionali.

18.34 Anche la mia spalla progrediva bene. Non ero stato in grado di fare distensione su panca senza fastidio, nemmeno con solo 60 kg, fin dalla tarda primavera 1992. Adesso ero in grado di fare distensione su panca con pesi molto maggiori e *senza* disagio. Si trattava di un progresso tremendo.

18.35 Si trattava di un eccezionale inizio per una "autosomministrazione" della terapia dei punti di attivazione. Cominciavo a sentire che per il mio allenamento personale esistevano delle speranze e che, in definitiva, non sarei diventato un "allenatore in poltrona".

Dicembre 1993

18.36 Non cominciai la terapia dei punti di attivazione per la bassa schiena fino alla prima settimana di dicembre. L'attrezzo che avevo comprato insieme al libro andava bene per tutte le aree eccetto che per quella lombosacrale e dei glutei. Per applicare pressione ai punti di attivazione in quella zona avevo bisogno di uno strumento diverso – un *backnobber* – prodotto dalla Pressure Positive Co. Non lo ricevetti fino a dicembre.

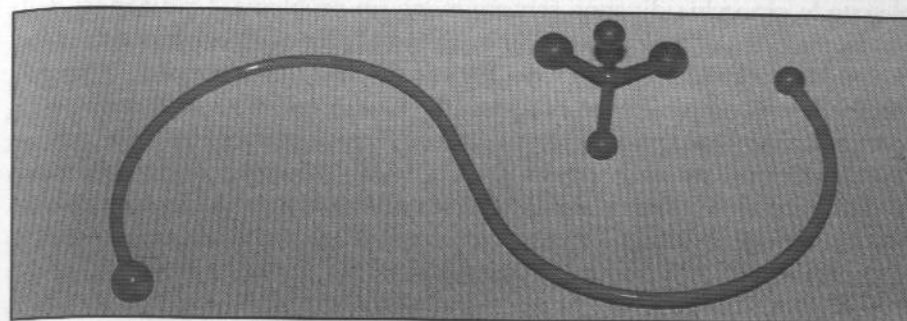
18.37 Con l'uso di questo attrezzo per la schiena, scoprii che ero pieno di punti di attivazione irritati in un arco tra la parte bassa della schiena e quella alta dei glutei, specie in quest'ultima. Trattare regolarmente i punti di attivazione sui glutei fu ciò che ottenne l'impatto maggiore nel controllo del dolore alla bassa schiena. I glutei possono ricevere molta pressione durante la terapia. Come quelli che avevo in abbondanza sulla parte alta della schiena, sulle cosce e sulle spalle – specie la destra – i punti di attivazione nella bassa schiena e nei glutei erano piuttosto dolorosi quando toccati.

18.38 Ci fu un miglioramento immediato nella bassa schiena grazie alla terapia dei punti di pressione e, dopo alcune settimane, avevo la certezza di aver fatto un affare d'oro per quanto riguardava i miei problemi lombari. Il dolore nell'area era diminuito notevolmente così come la sciatica lungo la gamba sinistra. Seguendo i consigli di Bonnie Prudden, la maggior parte delle volte facevo anche due esercizi di stretching specifici per la bassa schiena. Sebbene anche questi sembrino aver giovato al recupero della schiena, fu la terapia dei punti di pressione a rappresentare il fattore fondamentale.

18.39 All'incirca in questo periodo notai che le mie ginocchia scricchiolavano e "grattavano" meno.

18.40 Fui molto assiduo con la terapia dei punti di pressione, nonostante lavorassi 80 ore e più a settimana. Se sono riuscito io a trovare il tempo, allora lo possono fare tutti. I giorni di terapia saltati nei primi tre mesi si contano sulle dita di una mano.

Gennaio 1994

18.41 Ai primi di gennaio, la spalla destra sembrava al 100% e potevo aggiungere questo al successo completo avuto con l'infortunio al dito del piede, e le ginocchia continuavano a migliorare. Continuai la terapia dei punti di pressione con fini di mantenimento. Alla fine di gennaio la bassa schiena e la

Gli attrezzi jacknobber *(in alto) e* backnobber *(in basso) prodotti dalla Pressure Positive Co.*

connessione della gamba stavano quasi al 100% nella maggior parte dei giorni e proprio al 100% in qualche giorno.

18.42 In gennaio notai che era più difficile trovare punti irritati nelle mie zone corporee in precedenza tanto problematiche, poiché non ne ero più così pieno, e quelli che erano di solito molto sensibili erano adesso meno sensibili. Il lavoro di mantenimento sui punti di attivazione per la spalla destra, per esempio, necessitava di molto meno tempo rispetto al lavoro quotidiano iniziale di cui c'era stato bisogno per risolvere il problema.

18.43 Adesso cominciavo a sentirmi di nuovo giovane come mi ricordavo negli anni passati, avendo una relativa libertà di muovermi senza dover fare attenzione a questo o quel movimento che in genere mi davano fastidio. Ora potevo scendere una scalinata senza sentirmi le ginocchia pesanti e scricchiolanti. Ed ero in grado di portare le mie bambine giù per le scale senza disagio: qualcosa che non ero stato capace di fare per circa due anni. Una prospettiva di vita nettamente migliore.

18.44 Per circa diciotto mesi le ginocchia mi avrebbero fatto male se fossi rimasto in piedi per più di mezz'ora. Ma nel gennaio 1994 notai che le ginocchia non mi davano fastidio anche se stavo in piedi per lunghi periodi.

Il "ginocchio del cinefilo"

18.45 Già fin da prima del massimo con 182 kg × 20 ripetizioni nel ciclo di stacco da terra, avevo quel che può essere definito come "ginocchio del cinefilo", una patologia che rende molto fastidioso tenere le ginocchia piegate con un angolo grosso modo retto, rendendo pertanto difficile lo stare seduti in un cinema a meno che le gambe non possano essere tenute quasi estese nel corridoio tra due file di poltroncine.

18.46 Fu intorno al gennaio 1994 che mi resi conto di riuscire a tenere piegate le ginocchia senza troppo disagio. Con il passare dei mesi, la capacità di tenere

piegate le ginocchia divenne sempre meno un problema. La diagnosi della condromalacia della rotula con la necessità di "prenderla con molta cautela" che mi era stata fatta nell'estate del 1993 da un chirurgo ortopedico di Nicosia cominciò a divenire sempre più sospetta. Questo gettava molti dubbi sulla competenza del medico e mi faceva nascere l'interrogativo su quante persone siano state trattate in maniera sbagliata dai chirurghi ortopedici. Sono convinto che *molte* persone si siano ritirate dall'attività fisica vigorosa quando non ce n'era alcun bisogno a patto che venga praticata la terapia dei punti di attivazione.

Aprile 1994

18.47 Ad aprile 1994 il "miracolo" continuava. Il progresso era lento ma costante. Adesso facevo squat con 105 × 20, stacco da terra a gambe tese con 135 × 8 e distensione su panca con 105 × 5. Tutte alzate molto modeste, ma per una persona che recentemente era stata così inabilitata dagli infortuni in tutto il corpo e che ricominciava quasi da capo ma con un fisico molto sensibile – *senza doping* – si trattava di buoni progressi.

18.48 Ad aprile comprai e cominciai a usare l'attrezzo *jacknobber* della Pressure Positive Co. Il *bodo* che usavo in precedenza svolgeva il lavoro voluto, ma lo sostituii con il *jacknobber* poiché lo trovavo più versatile. Ormai usavo come attrezzi terapeutici quasi esclusivamente il *backnobber* e il *jacknobber*.

18.49 In seguito, quell'anno, scoprii che il *jacknobber* poteva svolgere anche il lavoro del *backnobber*. Il primo ha una base triangolare che permette di appoggiarlo stabilmente a terra. Potevo stare sopra l'attrezzo, posizionando la protuberanza superiore nel punto desiderato di schiena o glutei. Alla fine il *jacknobber* diventò il mio unico strumento di terapia. Ciò riduce a circa 40 dollari il costo totale di uno strumento multiuso per la terapia *e* del libro della Prudden, per essere in grado di applicare a se stessi la terapia dei punti di attivazione. È una cifra ancor più irrisoria dei 75 dollari sborsati all'inizio, per poter cominciare la terapia.

Ira nei confronti del chirurgo ortopedico

18.50 Adesso avevo fatto sufficienti progressi, senza l'intervento chirurgico, da sapere che la diagnosi del chirurgo che avevo consultato nell'estate del 1993 era decisamente fuori luogo. Già sollevavo pesi ben superiori a quelli che egli avrebbe definito "leggeri" e le mie ginocchia andavano proprio bene.

18.51 Mi faceva rabbia che egli si fosse potuto sbagliare così tanto. E quel che mi manda in collera ancora di più è che questo stesso uomo, e probabilmente molti come lui, prescrivono con tanta noncuranza soluzioni di tipo chirurgico che in molti casi non solo non sono necessarie, ma, nel lungo termine, possono far peggiorare la situazione. Persone come lui, grazie alla pratica

medica svolta in privato, diventano ricche attraverso la loro ignoranza di alternative non invasive; (il prezzo di un'ora circa di artroscopia su ciascun ginocchio più una notte di ricovero nella sua clinica sarebbe stato di 1300 dollari: prezzo probabilmente molto inferiore a quello richiesto negli Stati Uniti per la stessa procedura). Che chirurghi come lui facciano quel che fanno, con una quasi totale impunità, è criminale.

18.52 Secondo me, sebbene ovviamente io non sia medico, non bisogna sottoporsi a interventi chirurgici ortopedici – a meno che non si tratti di un'operazione di ricostruzione dopo un grave incidente – finché non si sono investigate completamente le alternative non invasive. È indispensabile seguire prima le terapie chiropratiche e dei punti di attivazione. Per problemi seri sarà necessario andare oltre l'autoterapia sui punti di attivazione. Consultate un chiropratico che abbia seguito un tirocinio in questa materia o un mioterapista autorizzato da Bonnie Prudden [entrambe le categorie di operatori terapeutici sono presenti negli USA; per ulteriori informazioni, riferite anche alla realtà italiana, vedere gli indirizzi al termine del presente capitolo N.d.T.].

Maggio 1994

18.53 Un venerdì di maggio in cui dovevo allenarmi, non mi sentivo al 100% ma decisi stupidamente di spingermi al massimo comunque, addirittura fino al punto di trasgredire un po' la corretta forma di esecuzione, per raggiungere le 20 ripetizioni di squat programmate. Ecco un esempio delle volte in cui sarebbe meglio prendersela tranquilla per una sessione invece di impegnarsi al massimo, oppure rimandare di un giorno o due la sessione. Nello spingermi a tutta, la mia forma si rovinò e l'area lombosacrale entrò in una crisi di spasmi. Era peggiore di quanto mi fosse mai successo. Ero quasi paralizzato.

18.54 Mi misi all'opera con la terapia dei punti di attivazione della bassa schiena e dei glutei, con un'energia estrema. Mi feci aiutare da mia moglie per applicare con un *bodo* una maggior pressione di quanto potessi fare da solo con il *backnobber*. Ancora non avevo scoperto che il *jacknobber* poteva essere usato al posto del *backnobber*. Se così fosse stato, non avrei avuto bisogno dell'assistenza di mia moglie. I punti di attivazione solitamente irritati erano ora estremamente sensibili, ancora di più di quando cominciai a usare il *backnobber* per la prima volta nel dicembre del 1993. Feci usare a mia moglie un pennarello indelebile per segnare sulla pelle i miei punti di attivazione cruciali in maniera che potesse applicare pressione con un *bodo* in sessioni

La terapia dei punti di attivazione potrebbe risultare una delle più importanti occasioni d'istruzione nella propria vita. Per me è stato così.

successive senza bisogno delle mie indicazioni "appena più su, un po' a sinistra, poco più in basso".

18.55 Sembrò essere tutto vano, dal momento che continuavo a essere invalidato. Ma non abbandonai la terapia e, per il mercoledì successivo, gli spasmi e il dolore acuto erano scomparsi. Ero ritornato alla normalità e ripresi un livello regolare di lavoro sui punti di attivazione.

18.56 Ciò mi fece pensare che se avessi conosciuto la terapia dei punti di attivazione nel luglio 1992, probabilmente non avrei mai dovuto sospendere l'allenamento che per poco più di una settimana. Il problema alla bassa schiena dell'aprile 1994 era *molto peggiore* di quello del luglio 1992. Lo risolsi in meno di sette giorni nel 1994, ma l'infortunio del 1992 non cominciò a guarire finché non intrapresi la terapia dei punti di attivazione circa diciotto mesi più tardi. E tutto ciò mi fece perdere la condizione per lasciare tranquillo l'infortunio, pensando che ciò avrebbe consentito il recupero. Non fu solo una perdita di tempo ma fu anche non necessario, tanto per cominciare, e addirittura dannoso. *Oh, avessi conosciuto la terapia dei punti di attivazione nel 1992…* Avrei potuto migliorare nel mio allenamento, costruendo a partire dai 182 × 20 allo stacco invece di crollare dopo tale prestazione.

18.57 *Il trattamento appropriato nel momento giusto può fare la differenza tra la necessità di sospendere l'allenamento per una settimana o per anni.* Quando si subisce un infortunio, ricercare *immediatamente* una valida terapia non invasiva: si potranno accelerare notevolmente i tempi di recupero.

18.58 L'infortunio del maggio 1994 dimostrò che la terapia dei punti di attivazione non aveva corretto l'origine del problema. Qualcosa era ancora gravemente fuori posto: la tecnica di esecuzione degli esercizi. Mi feci di nuovo male alla schiena perché la forma con cui eseguivo lo squat non era sufficientemente buona. Mi accosciavo troppo a fondo *per me*, sotto la posizione con le gambe parallele al suolo. Ciò fece sì che la bassa schiena si incurvasse leggermente. Quando mi sporsi troppo in avanti verso la fine della serie l'aumento di sforzo sull'area lombosacrale causò il nuovo infortunio.

18.59 L'aspetto più devastante dell'infortunio del 1992 fu che mi costrinse a smettere l'allenamento serio con i pesi per un lungo periodo. Di conseguenza persi tanta forza. Andai in un notevole disallenamento, il che in qualche modo rese i problemi peggiori. Ricostruire forza in un fisico che ha più limitazioni di quelle che aveva quando la forza era stata costruita per la prima volta è molto difficile. Ma se nel 1992 avessi saputo quel che ora conosco, *in primo luogo non avrei mai perso forza*. È *critico* perdere il minimo di forza possibile recuperando da o gestendo un infortunio. Una volta che la forza sia persa si potrebbe non essere mai più in grado di recuperarla. Ovviamente in

certi infortuni acuti – fratture ossee, per esempio – è tassativo avere un periodo di immobilizzazione. Ma con la chiropratica e la terapia dei punti di attivazione, molti infortuni possono essere trattati *senza* un lungo periodo di sospensione dell'allenamento, e quindi senza alcuna perdita di forza significativa.

18.60 Nel maggio 1994 cominciai a usare lo *stepper* che aveva dato alle mie ginocchia tanti problemi nel luglio 1993. Anche se spingere con l'avampiede faceva "grattare" le ginocchia, spingere con i talloni non causava reazioni negative.

18.61 Avevo fatto un altro passo verso la normalità. La capacità di fare allenamento aerobico era divenuta nient'altro che una fantasia per quasi due anni. Avrei potuto camminare su un terreno pianeggiante subito dopo che il problema al dito destro era guarito nel novembre 1993, ma ogni altra attività che comportasse una sostanziale flessione delle ginocchia fu fuori questione fino a un po' di tempo dopo.

Ottobre 1994

18.62 In ottobre passai all'allenamento aerobico sulla macchina che simula lo sci di fondo, in parte per la notevole riduzione dello stress alle ginocchia di quest'ultima rispetto alla macchina che simula la salita delle scale e anche per la superiorità della *ski machine* come esercizio aerobico poiché coinvolge molta più muscolatura.

18.63 Sempre in ottobre cominciai a fare stacchi da terra a gambe piegate. Avevo provato gli stacchi a gambe piegate una volta alla fine del 1993, con un peso molto leggero, ma le ginocchia mi avevano fatto notevolmente soffrire. Avevo invece continuato a fare stacco esclusivamente con le gambe tese ma le ginocchia leggermente flesse, non bloccate. Nel 1994 cominciai gli stacchi a gambe piegate usando una Trap Bar, che è superiore al bilanciere dritto per molte importanti ragioni. Vedere le diffuse descrizioni tecniche dello stacco da terra con Trap Bar nel libro TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI.

18.64 Cominciai lo stacco con Trap Bar con troppo peso. Usai quello che era il mio carico allo stacco da terra a gambe tese in quel periodo: circa 120 kg. Era meno dei 135 kg di aprile, a causa di alcuni cambiamenti nell'allenamento, effettuati nei mesi precedenti, che non erano stati coronati da successo. Le ginocchia lo sopportavano tranquillamente ma la schiena si bloccò e rimasi praticamente paralizzato per qualche giorno. Dopo aver recuperato grazie a una intensificata terapia dei punti di attivazione, cominciai di nuovo, questa volta con soli 60 kg, e aumentai i pesi lentamente, come avrei dovuto fare fin dal principio.

18.65 La sola esperienza negativa avuta con la Trap Bar fu quando provai una singola serie con 60 kg stando con i piedi su una piattaforma rialzata di 5 cm. Fu positivo il coinvolgimento davvero maggiore dei miei quadricipiti, ma le ginocchia non gradirono. Sebbene io non possa eseguire questo stacco da terra così profondo, è una variante eccezionale per coloro che possono farla.

Novembre 1994

18.66 In novembre abbandonai la pratica del fare squat fino – o anche sotto – al punto in cui la parte superiore delle cosce era parallela al suolo. Essendo stato prigioniero delle ipotetiche proprietà di tale profondità di squat, avevo sottoposto la mia bassa schiena a degli stress che erano stati all'origine dei problemi di infortunio. Togliere qualche centimetro alla profondità del mio squat si dimostrò una delle misure più benefiche da me adottate per prendermi cura della mia bassa schiena. Sebbene si tratti di una questione personale, ci sono tante persone che fanno squat scendendo troppo in relazione alla loro struttura corporea e alle loro limitazioni.

18.67 Un'altra modifica all'allenamento che feci in quel periodo fu di smettere di fare la distensione su panca con i piedi appoggiati a terra. Sollevandoli su una piattaforma di 10 cm, lo stress all'area lombare derivante da un inarcamento eccessivo fu eliminato.

18.68 Sempre nel novembre 1994 cominciai a salire le scale a due gradini per volta, quando mi sentivo di farlo. Non ero stato in grado di farlo senza disagi per quasi tre anni. Si trattò di un altro momento memorabile nel mio recupero.

Il completamento del "ritorno"

18.69 Nell'estate del 1995, invece di continuare con lo squat e lo stacco da terra a gambe piegate, passai alla Hammer Isolateral Leg Press e allo stacco da terra a gambe tese con Trap Bar.

18.70 Uno dei fattori alla base del passaggio dallo squat con bilanciere alla leg press fu il consiglio del dott. Papadopoulos che non avrei dovuto mettere un bilanciere sulle vertebre della parte superiore della schiena. Dalle radiografie egli aveva scoperto che le mie vertebre toraciche superiori hanno una insolita conformazione semicompatta, forse causata da anni di squat con un bilanciere troppo alto sulle spalle, alla base del collo. Continuare lo squat con bilanciere, anche con la barra più in basso, sui trapezi, avrebbe aggravato questa anomalia. Così abbandonai lo squat con bilanciere per sempre.

18.71 Nel 1996 ritornai ai livelli di forza e di sviluppo che avevo all'inizio dell'estate del 1992. Che anni traumatici questi quattro! Sono stati disperatamente frustranti per un verso, ma enormemente istruttivi per un altro. Sebbene nel

presente capitolo non sia stato descritto tutto quel che ho usato per aiutare il mio recupero, e ci *siano state* altre esperienze negative che hanno ritardato il "ritorno", è stato incluso materiale sufficiente per insegnare i fattori più importanti. Si può imparare molto dalle mie esperienze.

La magia della Tru-Squat

18.72 Nell'estate del 1997 ho comprato una Tru-Squat (prodotta dalla Southern Xercise, v. *Informazioni utili* a p. 465) e con essa sono stato in grado di ritornare allo squat intenso. Al posto della leg press e dello stacco da terra a gambe tese come esercizi del nucleo per le gambe e la schiena, sono passato alla Tru-Squat e allo stacco a gambe tese partendo da appena sotto il ginocchio. La Tru-Squat è una macchina che imita lo squat con bilanciere ma con notevoli differenze e miglioramenti. Infatti, persino alcuni eccezionali esecutori di squat con bilanciere ritengono che la Tru-Squat sia superiore allo squat con bilanciere. Non c'è paragone con lo squat al multypower. Quest'ultimo espone la bassa schiena e le ginocchia a incredibili rischi. Se usata nel modo corretto, la Tru-Squat risparmia ginocchia e bassa schiena ma impegna al massimo la muscolatura coinvolta.

18.73 Ecco differenze e miglioramenti principali della Tru-Squat rispetto allo squat con bilanciere:

a. La resistenza viene applicata tramite imbottiture che appoggiano sulle spalle, in maniera simile a una calf machine di quelle che si usano stando in piedi. Questo è un metodo più confortevole rispetto al tenere un peso sulle spalle come un bilanciere. Inoltre non c'è stress diretto sulle vertebre.

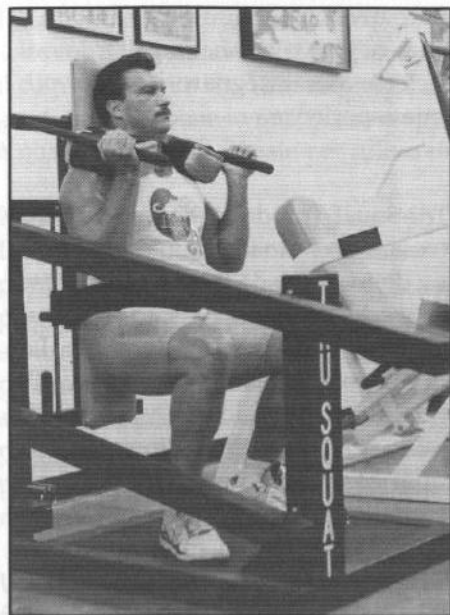
b. La schiena è sostenuta da un supporto.

c. Durante la discesa il torso non si sporge in avanti. In realtà torso e anche si muovono indietro durante la discesa. Nonostante non ci si sporga in avanti c'è comunque un notevole coinvolgimento della muscolatura della bassa schiena.

d. Il movimento in avanti delle ginocchia è ridotto rispetto allo squat con bilanciere, con una riduzione dello stress sulle ginocchia.

e. C'è un controllo regolabile della profondità della discesa.

f. L'utilizzatore può fare squat fino all'incapacità muscolare in totale sicurezza, *senza* assistenti.

g. I leveraggi della macchina riducono, approssimativamente del 40-

Mike Schmeider dimostra l'utilizzo della Tru-Squat all'Iron Island Gym. La posizione dei piedi utilizzata da Mike è più stretta di quella che funziona bene per me.
Fotografie per gentile concessione del dott. Ken E. Leistner

50%, la resistenza necessaria per produrre lo stesso grado di sforzo muscolare ottenuto con lo squat con il bilanciere. Ciò rende più facile caricare e scaricare i dischi di peso poiché sono necessari meno dischi rispetto allo squat con bilanciere.

h. La respirazione tra le ripetizioni è molto meno difficoltosa che con lo squat con il bilanciere.

i. Una volta trovata la migliore sistemazione delle posizioni, la traiettoria di movimento guidata rimuove tutte le preoccupazioni per l'equilibrio e per la tecnica. Quando le ripetizioni diventano molto dure ci si può concentrare sullo sforzo senza essere distratti dalle questioni inerenti la forma di esecuzione.

j. In aggiunta a questo, la Tru-Squat è un'eccellente macchina per i polpacci – con l'aggiunta di un supporto rialzato per l'appoggio degli avampiedi, se si vuole – e va bene come macchina per le scrollate di spalle.

18.74 Posso usare la Tru-Squat senza problemi a schiena o ginocchia scendendo fino alla posizione con le cosce parallele a terra. L'area lombosacrale non viene

messa a rischio a questa profondità, mentre è così nello squat con bilanciere.

18.75 Sebbene sia una macchina costosa, non occupa molto spazio e consente alle persone che non possono fare con sicurezza lo squat con bilanciere di poter ottenere i possibili enormi benefici dello squat. Senza di essa non avrei mai fatto di nuovo lo squat.

Consigli per il miglior utilizzo della Tru-Squat

18.76 a. Prima dell'uso, la Tru-Squat necessita di essere regolata a seconda della statura della persona che la utilizza. Le stature a cui la macchina si adatta vanno da 152 a 213 cm. Ma le regolazioni basate sulla statura possono solamente essere approssimative. Per esempio, se si hanno gambe un po' più lunghe della norma rispetto all'altezza, provare la regolazione di altezza immediatamente inferiore alla propria reale statura. Ciò modificherà leggermente la traiettoria lungo la quale si muoverà il torso riducendo lo spostamento in avanti delle ginocchia. Ciò potrà sistemare in una posizione migliore di quella in cui ci si troverebbe se si fosse alla regolazione esattamente corrispondente alla propria statura. È necessario effettuare delle prove per mettere a punto perfettamente la macchina affinché si adatti a se stessi nel modo migliore. Ciò dovrebbe comprendere al contempo delle regolazioni alla posizione dei piedi, per scoprire la sistemazione migliore per se stessi. Per esempio, se si è alti 175 cm e si regola la macchina a 175 cm, magari si sente di essere costretti a mettere i piedi troppo in avanti. Ma, regolando la macchina a 170 cm si può scoprire che ci si trova posizionati per un movimento di squat più efficace e non si ha più bisogno di spostare in avanti i piedi. O magari si sceglierà di usare la sistemazione a 170 cm con un leggero spostamento in avanti dei piedi rispetto a quella che sarebbe stata la loro posizione tenendo le gambe perfettamente verticali.

b. Con la resistenza sulle spalle, stare in piedi in maniera direttamente verticale come si farebbe nello squat con bilanciere. Non sollevare i talloni con qualche supporto. Si potrebbe tuttavia scoprire che spostare i piedi in avanti di 2,5-5 cm pone in una posizione migliore per lo squat. Sperimentare! Ma non spostare i piedi in avanti più di 5-7,5 cm. Trovare la distanza e la divaricazione dei piedi che meglio si adattano a sé seguendo le stesse indicazioni date per lo squat con bilanciere (fare riferimento a TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI). Riportate a posto la resistenza e usate del nastro adesivo per segnare la piattaforma di appoggio per i piedi in maniera tale da poter adottare facilmente il proprio posizionamento ideale dei piedi in ciascuna serie.

c. L'area lombare non dovrebbe essere premuta contro il supporto per

la schiena in maniera che si appiattisca, poiché ciò indebolirebbe la schiena. Il naturale inarcamento della bassa schiena deve essere conservato ma *non* accentuato. Se la cintura della macchina viene serrata strettamente intorno alla cintola, appiattirà l'arco della bassa schiena. La cintura dovrebbe stare più bassa possibile senza impedire la flessione a livello delle anche. Così i glutei possono essere tenuti aderenti al supporto per la schiena e l'area lombare può essere libera di adottare il suo inarcamento naturale. È raccomandato un qualche sostegno lombare. Potrà essere sufficiente un piccolo asciugamano arrotolato legato all'imbottitura di sostegno della schiena – p.e., usando una fascia – posizionato nella cavità tra bassa schiena e imbottitura.

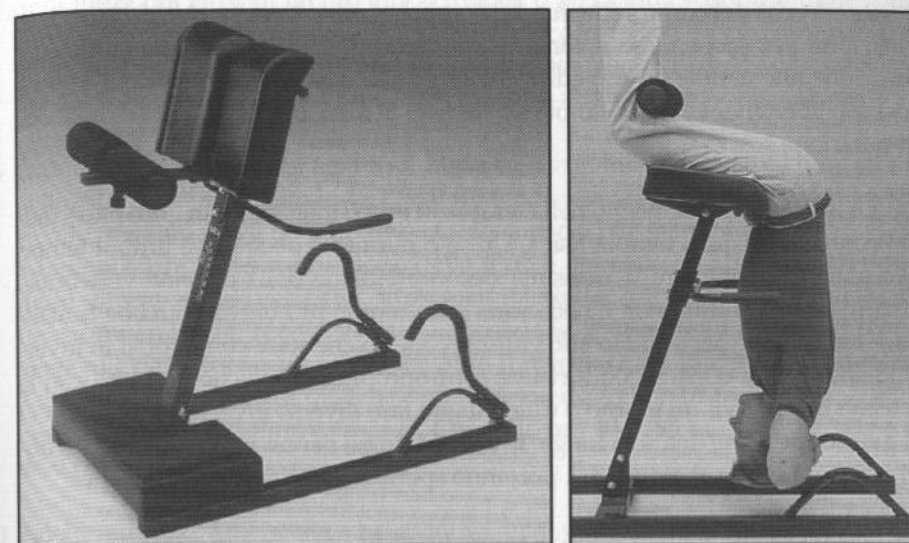
d. Prima di usarla come macchina per i polpacci, la posizione dell'altezza della Tru-Squat dovrebbe essere regolata a un livello pari alla statura dell'individuo *più* l'altezza del rialzo usato, per rendere più facile il mettersi in posizione.

e. Prima di usarla come macchina per le scrollate, l'altezza della Tru-Squat dovrebbe essere regolata a un livello pari alla statura dell'individuo.

18.77 Nell'usare la Tru-Squat ho trovato che l'uso di ginocchiere – di quelle in tessuto che si trovano nei negozi di articoli sanitari – giovava alle mie ginocchia. *Non uso* supporti stretti poiché si tratta di puntelli che possono mascherare seri problemi alle articolazioni. Le ginocchiere che uso sono sufficientemente larghe da scivolare in basso quando cammino ma da stare in posizione durante una serie di squat. Se non uso queste ginocchiere ho dei leggeri dolori alle ginocchia per un paio di giorni dopo l'allenamento. La ragione per cui queste ginocchiere giovano sta probabilmente nell'aumento di temperatura causata dal tessuto nell'area delle ginocchia.

Terapia di inversione

18.78 La gravità in generale, e gli sforzi dell'esercizio fisico pesante in particolare, comprimono le articolazioni della colonna vertebrale e la muscolatura e i tessuti molli della schiena nel complesso, ma in special modo dell'area lombosacrale. *Questo può essere all'origine di molti problemi alla schiena*. Ma, con la terapia appropriata, questa compressione può essere alleviata, arrivando così a una bassa schiena più sana e resistente agli infortuni.

18.79 Una delle misure più semplici per prendersi cura della bassa schiena è di togliere pressione dalla colonna lombare. Questa terapia di inversione non è solo una misura preventiva, ma può anche aiutare durante la riabilitazione dopo un infortunio.

L'attrezzo "antigravità" Back Revolution.
Fotografie per gentile concessione della Meyer Distributing Co.

18.80 Cominciai a usare la terapia di inversione su base regolare solo dal 1997. In precedenza la usavo di quando in quando, con attrezzature improvvisate. Una volta che ho trovato una sistemazione appropriata che rende la terapia di inversione molto semplice da effettuare, ho cominciato a usarla regolarmente. Mi ha molto aiutato a mantenere la bassa schiena in salute e senza infortuni. Usata in maniera corretta, la terapia di inversione è un aiuto di immenso valore per mantenere una bassa schiena forte e sana, per tutti in generale, ma in particolare per coloro che sollevano pesi.

18.81 La terapia di inversione può essere eseguita usando l'attrezzo per le estensioni della schiena per i lombari. Mettersi in posizione come per eseguire un'estensione lombare, ma rimanere con il torso sospeso verticalmente. Non ruotare né intraprendere alcuna azione per accentuare la decompressione.

18.82 Altrimenti esistono diverse attrezzature "antigravità" disponibili in commercio per la terapia di inversione. Personalmente uso The Back Revolution®. È stata relativamente economica, ma sicura, pratica e molto efficace.

18.83 Senza una panca per le estensioni lombari o una macchina "antigravità" si può ricorrere a una soluzione di fortuna con l'aiuto di un assistente. Sdraiarsi proni su una panca o un qualsiasi tavolo sufficientemente alto da mettere il torso in scarico senza che la testa tocchi il pavimento. Mettere un asciugamano ripiegato sotto le anche e trascinarsi in avanti finché l'intero torso non si trovi rivolto verso il basso, come se ci si mettesse in posizione per eseguire un'estensione lombare.

Portare il peso del corpo sulle mani che appoggiano a terra mentre ci si mette in posizione per sospendere il torso. L'assistente dovrebbe applicare sufficiente pressione alle gambe da impedire che le gambe si sollevino quando il torso è sospeso liberamente. A questo punto, togliere le mani dal pavimento e rimanere in posizione sospesa.

18.84 Di più non equivale a meglio nella terapia di inversione, come in gran parte dell'allenamento e della terapia fisica. Un solo minuto o poco più è tutto il tempo necessario per ottenere la massima decompressione della colonna vertebrale. Una maggiore durata non è necessaria e un tempo più breve potrebbe funzionare molto bene per voi. Ho addirittura scoperto che stare con il torso in inversione per più di 60-70 secondi risulta controproducente poiché mi lascia con la schiena irritata per un giorno o due. Meglio fare diverse inversioni molto brevi al giorno che farne una sola lunga. Invertire il torso per un massimo di 60 secondi una o più volte al giorno e si potranno sperimentare immediati benefici.

18.85 La terapia di inversione non costruirà un fisico più grosso e più forte. Ma contribuirà al mantenimento di una bassa schiena sana e priva di infortuni che è assolutamente necessaria per un allenamento con i pesi intenso: specialmente stacchi da terra, a gambe piegate e tese, squat e distensioni che rappresentano gli esercizi fondamentali più importanti.

Attenzione!

18.86 In presenza di una qualsiasi patologia che possa precludere l'uso della terapia di inversione – come ipertensione arteriosa, infezioni all'orecchio interno o disturbi agli occhi – consultare prima il proprio medico. E non consentire mai che i bambini effettuino la terapia di inversione senza controllo da parte degli adulti.

Altre lezioni

18.87 Fin quando non cominciarono i miei problemi alla schiena, nel 1992, potevo stare seduto in qualsiasi maniera e su qualsiasi superficie senza alcun problema. Potevo mantenere posizioni scomposte e avere una postura trascurata senza soffrire alcun effetto negativo. E potevo dormire su materassi pessimi senza problemi per la schiena la mattina dopo. Dopo l'estate del 1992, però, questa "indistruttibilità" mutò. Non mi sono più seduto su sedie morbide, ho dormito sempre su un materasso decente e ho prestato alla postura un'attenzione che non era mai stata necessaria in precedenza. Se trasgredissi a qualche norma in questo ambito, la schiena mi darebbe fastidio. La terapia dei punti di attivazione allevierebbe l'irritazione ma ho dovuto eliminarne la causa.

18.88 Tutto quel che era necessario fu per me di conservare il normale grado di lordosi lombare, vale a dire la curva a concavità posteriore della parte bassa della colonna vertebrale appena prima del bacino. Mi raddrizzavo ben eretto

ogni mezz'ora circa di lavoro alla scrivania o alla guida – oppure ogni volta che sentivo tensione nella bassa schiena – e accentuavo per tempi brevissimi la lordosi lombare. Questo era sufficiente per conservare il mio normale grado di lordosi lombare e prevenire il dolore alla schiena.

18.89 Ogni volta che ne avessi sentito il bisogno, avrei fatto dello stretching per il collo. Stare seduto per un lungo periodo tende a far protendere in avanti testa e collo, persino se viene fatto uno sforzo conscio per mantenere a lungo una buona postura. Questa posizione della testa e del collo spinti in avanti pone dello stress sulle vertebre superiori il quale può portare a disagio. Interrompendo con regolarità questa posizione sporgente in avanti, lo stress verrà alleviato. Ritrarre la testa tenendo il mento tirato in basso e in dentro. Fare questo movimento qualche volta e se ne dovrebbe trarre un immediato beneficio (vedere *l'allungamento H. Collo* alle pp. 194-195 nel volume TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI).

18.90 Anche adesso, ogni volta che avverto una certa compressione nella mia colonna lombare, che sia da mettere in relazione all'allenamento o ad altro, effettuo uno o alcuni degli esercizi descritti nella routine di stretching in TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI, o un po' di terapia di inversione.

18.91 Prima di comprarmi l'apparato per la terapia di inversione, a volte portavo la maggior parte del mio peso corporeo sulle braccia tenendomi ai braccioli di una poltrona, come nella posizione più alta a braccia estese della flessione alle parallele, e rilassavo dolcemente la bassa schiena in maniera tale che le vertebre di quella parte corporea si aprissero leggermente e venisse alleviata la compressione che avvertivo. Ma se esageravo nel farlo, ciò rendeva peggiore la situazione. Procedere con attenzione se si esegue tale allungamento.

18.92 Sebbene facessi stretching in maniera regolare anche prima dell'estate del 1992, non fu fino al 1994 che aumentai sostanzialmente il mio impegno nello stretching. Prima di allora era più casuale. Dopo l'infortunio notai un maggior bisogno di allungare molto prudentemente ogni zona legata *prima* di allenarmi con i pesi. Ciò mi aiutava a rimanere sciolto durante l'allenamento riducendo grandemente la possibilità di infortunarmi nuovamente. Facevo questo stretching leggero precedente all'allenamento solo *dopo essermi già riscaldato.* Un'attività di riscaldamento generale su una macchina che simula lo sci di fondo precede ogni allenamento che faccio. Trovai inoltre che la terapia dei punti di attivazione risultava a volte utile per sciogliere muscoli legati.

18.93 Prendete in seria considerazione di seguire una sensata routine di stretching su base costante *prima* di subire un serio infortunio. Non aspettate a farvi male prima di cominciare ad apprezzare i benefici che possono derivare dal

seguire un buon programma di allenamento per la flessibilità.

18.94 Ritengo che i libri TREAT YOUR OWN BACK e TREAT YOUR OWN NECK di Robin McKenzie siano eccellenti manuali sul modo in cui trattare da soli e prevenire i problemi alla schiena. Nel mio caso sono stati di enorme aiuto. I movimenti per la lordosi e il collo cui si fa riferimento in questo capitolo sono tratti dal libro di McKenzie.

18.95 Nel 1994, per evitare il fastidio al collo al risveglio ogni mattina, adottai una contromisura. Cominciai a usare un cuscino opportunamente sagomato, con l'area mediana più bassa della parte superiore e inferiore. Questo forniva sostegno alla testa e al collo evitando il posizionamento innaturale delle vertebre superiori che un normale cuscino in genere causa. Io mi sono trovato bene con quel particolare cuscino sagomato, ma non tutti si possono trovare bene con lo stesso profilo. Ma vale la pena di provarlo se si soffre di fastidi alla zona cervicale successivi al risveglio. Consultate il vostro dottore, chiropratico o fisioterapista per avere informazioni su dove procurarvi un cuscino sagomato.

18.96 Nell'estate del 1995 aggiunsi le estensioni lombari inverse al mio programma di allenamento, con opposizione di resistenza manuale. Le trovai utili per mantenere la bassa schiena in buone condizioni. Nell'autunno del 1995 adattai un attrezzo al mio power rack che mi consentisse di fare delle estensioni lombari inverse contro una resistenza progressiva. Ciò si dimostrò più benefico dell'opposizione di resistenza manuale.

18.97 Qualsiasi problema alla schiena possiate avere già o procurarvi in futuro non può essere esattamente uguale al mio, poiché la struttura della vostra schiena è differente dalla mia. Ma potete trarre insegnamenti dalle mie esperienze e avere delle nozioni che, una volta messe a punto, potranno aiutarvi.

Malanni e dolori

18.98 Se avete ormai raggiunto la trentina è quasi certo che abbiate qualche problema e dolore con cui avete imparato a convivere. Avrete modificato l'allenamento, abbandonato qualche esercizio, eliminato alcune delle attività che facevate in gioventù e accettato che tutto ciò faccia parte dell'invecchiare.

18.99 A seconda della portata e del tipo di danno che avete, io credo che possiate ritornare in parte, se non interamente, a uno stato di relativa guarigione dagli infortuni. Studiate la terapia dei punti di attivazione per voi e applicatela con estrema serietà.

18.100 Nel suo libro, la Prudden nota che solo circa il 5% delle persone non mostra alcun beneficio dalla "mioterapia", il nome da lei usato per la terapia dei punti di pressione da lei insegnata. Si tratta di parole confortanti e motivanti per tutti, non solo per le persone che si allenano.

> Per il rimanente 95% abbiamo scoperto di poter alleviare la totalità del dolore nella maggior parte dei casi, la maggior parte del dolore negli altri e almeno controllare il dolore nel resto; ciò se continueranno con i loro esercizi a casa per il resto dei loro giorni.

18.101 Prima di infortunarmi nel 1992 avevo scarso interesse per gli infortuni e per il modo di trattarli. Non avevo mai avuto bisogno di interessarmi poiché mi sembrava accademico e non pratico. È quello che succede alla maggior parte delle persone. Finché non si comincia a soffrire non si impara molto sul modo in cui si sarebbe potuta evitare la sofferenza tanto per cominciare. Mi fossi interessato prima e avessi compreso completamente l'enorme importanza della buona forma di esecuzione, avrei potuto impedire agli infortuni di verificarsi. E nel caso si fosse verificato qualche infortunio, avrei potuto superarlo senza arrivare al disallenamento *se* fossi stato a conoscenza della terapia dei punti di attivazione.

La mia errata visione degli infortuni

18.102 Fin quando non ho sperimentato il sollievo dal dolore e dal disagio derivante dall'impiego della terapia dei punti di attivazione, io credevo, come probabilmente voi, che tutto il dolore significasse un qualche danno fisico ai muscoli, alle articolazioni, ai tendini o ad altri tessuti, e che il corpo necessitasse di riposo e poi di un ritorno graduale all'attività.

18.103 Adesso so che molto dolore, se non la maggior parte di esso, proviene da spasmi muscolari causati da punti sensibili irritati, che possono essere trattati con la terapia dei punti di attivazione. Gli spasmi muscolari quindi si calmano e il dolore scompare. Quel che di solito si sistemava da sé grazie al rilassamento che seguiva il riposo – ma con l'età ci vuole più tempo perché ciò accada, sempre che accada – posso adesso metterlo a posto quasi immediatamente con la terapia dei punti di pressione che opero da solo su me stesso. E io non sono un esperto. Ho imparato qualcosa sulla terapia e su come trovare i punti di attivazione su alcuni dei miei muscoli, e posso comunque operare dei piccoli "miracoli". Vi ci vorranno probabilmente alcune settimane di pratica quotidiana e assennata prima di poter fare qualcosa di simile. Ma prima sarà necessario studiare un libro sull'argomento.

18.104 Il libro della Prudden, per esempio, vi fornirà una nuova prospettiva sulle diagnosi a cui certi medici arrivano in maniera troppo veloce e imprecisa, tipo artrite, condromalacia della rotula, sindrome del tunnel carpale e borsite. Il suo libro dà inoltre un nuovo significato ai mal di testa, ai "dolori della

crescita", al mal di schiena e ai crampi alle gambe. Ma, come fa notare la stessa Prudden, è bene cominciare con i problemi "facili" – come quelli che misi a posto rapidamente –, ottenere successo con quelli e poi passare ai problemi più seri, se ce ne sono. Il suo libro fornisce le "mappe" per trovare i punti di attivazione su cui è necessario lavorare a seconda del problema specifico che si vuole trattare. Una volta maturata una certa esperienza si possono trovare i punti di pressione senza il bisogno di fare riferimento a un testo.

18.105 Per essere certi di trattare spasmi muscolari, fatevi assicurare da un medico o da un chiropratico di non avere alcuna patologia a livello anatomico. E fatevi visitare da un chiropratico in maniera che sia effettuato ogni aggiustamento che può essere fatto. Sebbene improbabile, il gonfiore fastidioso che si sente in un muscolo e che viene interpretato come punto di attivazione sensibile potrebbe essere una cisti o una vena varicosa. La valutazione da parte di personale medico è necessaria poiché in certe patologie ogni ritardo di una cura da parte di specialisti causerà un peggioramento del problema.

18.106 Punti di attivazione irritati possono causare più che dolore acuto e localizzato, sebbene sia su quest'ultimo che mi concentri in questo capitolo. Ecco quel che dice la Prudden nel suo libro:

> I punti di attivazione attivi possono fare di più che causare dolore. I muscoli in spasmo possono intrappolare dei nervi (sciatica), limitare la circolazione (freddo ai piedi, guarigione rallentata e ulcere alle gambe), porre i muscoli in uno stato contratto (spasticità nelle vittime di *ictus*) causare punti deboli ("i piedi dell'atleta sono i primi a cedere") e interferire con la coordinazione. Anche nei casi più leggeri che passano inosservati si tratta comunque di un pericolo. In presenza della giusta combinazione di stress fisici ed emozionali, possono accentuarsi diventando un enorme spasmo lacerante che ha la possibilità di rovinare una carriera o addirittura costare la vita.
>
> Il sollievo dal dolore viene ottenuto interrompendo il circolo spasmo-dolore-spasmo. La medicina convenzionale lo fa con le medicazioni ecc. [La terapia dei punti di attivazione] lo fa con la pressione.

18.107 La terapia dei punti di attivazione non è qualcosa per trattare solo infortuni che ci si portano dietro da lungo tempo, ma per impedire che dolori vari di portata minore si trasformino in seri infortuni.

18.108 Alcuni fisioterapisti e chiropratici impiegano la terapia dei punti di attivazione come parte del loro "strumentario". Ma spesso ciò viene custodito con gelosia.

Chiropratica

18.109 La terapia dei punti di attivazione non è qualcosa che deve sostituire la chiropratica (manipolazione con spinte energiche sulle vertebre) poiché, nella mia esperienza, ci sono dei tipi di infortuni che solo la chiropratica o altre terapie basate su manipolazioni fisiche possono trattare. Personalmente ho una propensione verso la chiropratica poiché ho esperienze di alto livello concernenti i benefici di questa, ma esperienza molto limitata di altri terapisti che adottano tecniche manipolative. Sebbene non abbia esperienza personale delle tecniche di competenti fisioterapisti, osteopati o altri terapisti che usano le manipolazioni, voi potreste avere accesso a un tale terapista e dovrete prendere in considerazione di ricorrere alle sue cure. Idealmente bisognerebbe sceglierne uno che abbia esperienza di allenamento con i pesi e che tratti infortuni sportivi in tutto il corpo.

18.110 Ci sono infortuni che non ricadono di solito nell'ambito dei chiropratici generici. Ma i chiropratici che hanno aggiunto alle loro conoscenze altre terapie – compresa quella dei punti di attivazione – con ulteriori corsi di preparazione specificamente dedicati agli infortuni sportivi saranno in grado di giovare; è il caso, per esempio, di un medico chiropratico sportivo specializzato. Esempi di zone corporee che potrebbero non rientrare nell'ambito di un chiropratico generico sono gli infortuni all'alluce, alla spalla e al ginocchio.

18.111 Nell'aprile del 1993, prima che cominciassi a usare il cuscino sagomato, mi svegliai una mattina con il collo in disordine e spostato. Avevo dormito tenendolo in maniera terribile durante la notte. Non potei ottenere sollievo usando la terapia dei punti di attivazione che provai, ma dopo una visita di un chiropratico generico fui messo a posto. Sentii un miglioramento del 50% immediatamente. L'altro 50% si verificò nei due giorni successivi. Questo episodio è stato un vivido promemoria di quanto possa essere potente il trattamento chiropratico, e di come possano essere estremamente potenti la terapia dei punti di attivazione *e* la chiropratica.

18.112 Ci sono molti aspetti in comune tra terapia dei punti di attivazione e chiropratica, con la prima che viene considerata una tecnica "dolce". Per citare Cohen e Schneider:[1]

> Nell'ambito della professione chiropratica c'è stata una discussione sul ruolo delle tecniche che interessano i tessuti molli e le reazioni di riflesso, ovvero i cosiddetti metodi "dolci"... A molti chiropratici, compresi noi stessi, sono state insegnate nelle scuole di chiropratica solo manipolazioni energiche, in cui l'enfasi veniva posta nel muovere le ossa...
>
> Sebbene la chiropratica abbia tradizionalmente favorito le manipolazioni ossee come fondamento del trattamento chiropratico, molti

metodi dolci sono entrati ampiamente nell'uso della pratica...

Le tecniche basate sui punti di attivazione sono un altro mezzo attraverso il quale ricostituire la mobilità articolare rimuovendo le forze che bloccano la muscolatura scheletrica tesa. Poiché i punti di attivazione sono fonte di irritazione dei nervi che vanno a interferire con la normale funzione del midollo spinale, il loro trattamento soddisfa la tradizionale visione del trattamento chiropratico come eliminazione delle interferenze nel sistema nervoso centrale.

18.113 Alcuni chiropratici sanno molto sulla terapia dei punti di attivazione e su come praticarla. Fa parte di alcuni corsi di chiropratica. Ma se i chiropratici non condividono i fondamentali di tale materia con i loro pazienti, con indicazioni sul modo in cui usare tali tecniche nel caso di ciascun paziente, i pazienti saranno sempre dipendenti dal chiropratico per il trattamento. Ciò risulterebbe economicamente proibitivo per la maggior parte delle persone. Se non fosse stato per il libro della Prudden, non sarei arrivato ad avere conoscenze sulla terapia dei punti di attivazione e del modo in cui metterla in pratica da solo.

Allenarsi mentre si recupera dagli infortuni

18.114 Mentre si segue il programma appropriato di terapia, è molto raro che non possa essere effettuato anche un po' di allenamento serio. Trovate gli esercizi e le parti corporee che non hanno problemi con l'infortunio e continuate ad allenarvi sodo con tali movimenti. In questa maniera si può continuare a trarre ancora qualche soddisfazione dall'allenamento mentre si aspetta che tutto ritorni di nuovo in perfetto ordine.

18.115 Per il programma di esercizi di recupero, a patto che il miglioramento si verifichi, anche lentamente, occorre stare in guardia e non cercare di accelerarlo. Il fatto di sentirsi pronti a qualcosa di più impegnativo non significa che i muscoli e le articolazioni lo siano veramente. Il fatto di non recuperare dagli infortuni in maniera sufficientemente prudente è una delle ragioni principali per cui le persone soffrono di infortuni ripetuti nella stessa zona corporea.

Mantenimento della terapia dei punti di attivazione

18.116 Affinché l'allenamento con i pesi, o qualunque altro tipo di esercizio fisico, sia efficace, è necessario svolgerlo sul lungo periodo. Per mantenere un funzionamento del mio corpo sufficientemente buono da potermi allenare, ho scoperto che la terapia dei punti di attivazione è stata, almeno per diversi anni, un imperativo. Ha tenuto a bada i fastidi e i dolori in maniera che potessi allenarmi con progressione. Prima di conoscere la terapia, e prima di avere i miei infortuni debilitanti, avevo alti e bassi quando "recuperavo" da ogni piccolo infortunio che si presentava. Non erano veri e propri infortuni, ma stavo soffrendo di infiammazioni nei punti sensibili.

Per essere certi di trattare spasmi muscolari, fatevi assicurare da un medico o da un chiropratico di non avere alcuna patologia a livello anatomico. E fatevi visitare da un chiropratico in maniera che sia effettuato ogni aggiustamento che può essere fatto.

18.117 Se la mattina dopo un giorno di allenamento una o alcune delle mie aree sensibili erano a volte irritate, aggiungevo una sessione mattutina extra di terapia dei punti di attivazione per tali aree specifiche. Ciò metteva immediatamente a posto tali punti. A volte la terapia dei punti di attivazione sembrava avere poteri magici.

18.118 Se la schiena non era al 100% la mattina al risveglio, un po' di lavoro sui punti di attivazione mi rimetteva in sesto per la giornata. Lo stesso vale se non mi sento al 100% prima dell'allenamento o dopo. Cerco di far rientrare un po' di terapia dei punti di attivazione extra in ogni momento in cui ne ho bisogno.

18.119 Fino al novembre del 1994 ho continuato a usare la terapia dei punti di attivazione anche se non avvertivo problemi nelle zone interessate. Le aree che di solito ricevevano una terapia di mantenimento quasi quotidiana erano le ginocchia, entrambi gli alluci, entrambe le spalle, l'area lombare, le ginocchia e le dita, specialmente nel giorno successivo all'allenamento della presa. Solo 30 minuti al giorno – ero molto minuzioso – mi mantenevano in buone condizioni. Dal novembre 1994 in poi, la maggior parte dei giorni veniva effettuata un po' di terapia dei punti di attivazione, ma solo in base alle necessità che avvertivo nel mio fisico piuttosto che come programma rigido. Avrei fatto comunque un po' di terapia la maggior parte dei giorni, ma non per gli stessi punti di attivazione ogni volta.

18.120 Nel novembre 1994, dopo aver ridotto la profondità dello squat risparmiando alla mia bassa schiena tanto sforzo non necessario, scoprii che potevo essere meno tassativo per quanto riguardava postura e posizione durante il sonno. E non solo, ma trovai non necessario eseguire gli esercizi di McKenzie per la schiena così frequentemente come prima.

18.121 Nel 1997, guarito dagli infortuni e come risultato del non concedermi più trasgressioni nell'allenamento, dell'uso della Tru-Squat, del riposare maggiormente tra le sessioni, del non andare in superallenamento, dell'usare una cadenza di ripetizioni più controllata, dell'effettuare quotidianamente la terapia di inversione e del fare stretching con regolarità, ho ridotto la necessità della terapia dei punti di attivazione solamente a occasioni che si verificano di quando in quando.

Applicazioni pratiche

18.122 L'allenamento con i pesi non prevede impatti e collisioni, come nel caso degli sport di contatto, e pertanto gli infortuni di tale disciplina sono diversi dagli altri e hanno relativamente minori probabilità di necessitare di interventi medici o anche chiropratici. Pertanto gli infortuni cronici e acuti dell'allenamento con i pesi sono particolarmente adatti alle cure della terapia dei punti di attivazione autosomministrata. Imparate come usare questa terapia e sarete in grado di continuare ad allenarvi molto sodo per lunghi periodi senza bisogno di interruzioni. Non sarete più così tanto alla mercé degli infortuni. Mentre in precedenza gli infortuni vi forzavano ad abbandonare l'allenamento, con l'impressione che il riposo fosse ciò di cui c'era bisogno per superare il dolore, adesso avrete una conoscenza più approfondita dell'argomento.

18.123 Ma, da un'altra prospettiva, la chiropratica può risultare di grande valore per chi si allena con i pesi poiché aiuta a decomprimere le articolazioni della colonna vertebrale, consentendo una facilitazione del movimento e contribuendo a prevenire danni articolari.

18.124 La mia opinione è che l'allenamento con i pesi e la terapia dei punti di attivazione vanno perfettamente d'accordo. Infatti io ritengo che la terapia dei punti di attivazione dovrebbe essere una componente essenziale dell'arsenale di strumenti di ogni praticante di pesi. È economica, non si dipende da un operatore specializzato a meno che non ci si debba addentrare in una terapia molto avanzata, non necessita spese ripetute oltre agli acquisti iniziali una volta per tutte e più la si pratica più si diventa bravi. Ma è necessario studiarla scrupolosamente, dedicarsi a un'applicazione regolare e prenderla molto sul serio, se deve funzionare.

18.125 La terapia dei punti di attivazione può contribuire a far continuare l'allenamento per tutta la vita con tanti ostacoli in meno derivanti dagli infortuni e in generale dai dolori di natura varia. Credo si tratti in assoluto di una delle scoperti migliori, accessibile a tutti per pochi soldi più una notevole dose di applicazione e perseveranza personali.

18.126 Non garantisco che tutti otterranno il "miracolo" che ho ottenuto io ma sono sicuro che tutti coloro che applicheranno in maniera coscienziosa la terapia dei punti di attivazione otterranno benefici considerevoli e saranno felici di averli perseguiti. Non sto affermando che tutti gli infortuni possono essere trattati con successo grazie a questa terapia, ma penso che la maggior parte possa esserlo.

Avvertenza!

18.127 La terapia dei punti di attivazione non può essere usata come panacea per risolvere l'abuso persistente di esercizio. Si deve smettere di fare gli esercizi e le attività che sono pericolose e cessare di usare una tecnica di allenamento con i pesi trascurata e una cadenza delle ripetizioni trasandata.

Fondamenti della terapia dei punti di attivazione

Il dott. Raymond L. Nimmo

18.128 Il dott. Raymond Nimmo svolse un ruolo fondamentale nello sviluppo della terapia dei punti di attivazione. Nimmo si laureò in chiropratica nel 1926[1] e, come riferito da Cohen e Schneider[2] "fu uno dei pionieri del cambiamento dei modelli di pensiero nella chiropratica. [Nimmo] affermava che anche i tessuti molli del corpo, e non solo le vertebre della colonna, potevano essere fonti di irritazione per il sistema nervoso". In un altro articolo,[1] Cohen e Schneider facevano notare che:

> Nimmo coniò il termine di punto di generazione dolorosa per descrivere quelle aree di particolare fragilità muscolare che causavano dolore alla palpazione come riferito dai pazienti... È interessante notare che Nimmo aveva scoperto indipendentemente quel che altri ricercatori avrebbero in seguito definito punti di innesco delle fasce muscolari.
>
> Nimmo venne a conoscenza per la prima volta del termine punto di attivazione nel 1952, leggendo un articolo della dott.ssa Janet Travell...

18.129 Janet Travell, medico, fu un'altra figura chiave nello sviluppo della terapia dei punti di attivazione.

18.130 Nimmo sviluppò la tecnica del recettore tonico per la terapia dei punti di attivazione, alla quale egli "dedicò più di trenta anni di ricerca e sviluppo".[3]

Che cos'è un punto di attivazione?

18.131 Secondo Kle e Kreisman[3] un punto di attivazione è:

> un accumulo di prodotti di scarto metabolico (come biossido di carbonio, acido lattico, acido ialuronico e così via) che si concentrano in certi punti in un muscolo. Ciò causa dolore localizzato insieme a dolore in altre parti del corpo. Questi accumuli di scarti metabolici causano dolore irritando le terminazioni nervose nei muscoli e inviando un eccesso di segnali dolorosi al sistema nervoso...
>
> I muscoli, per effetto dell'attivazione di tali punti, possono risultare tesi e contratti oppure essere indeboliti. Quando i muscoli interessati si attaccano alla colonna vertebrale essi causano distorsioni spinali e problemi alle articolazioni. Se la colonna vertebrale prende un allineamento scorretto, questo problema vertebrale causa un'ulteriore irritazione ai nervi spinali... Ciò può causare altri problemi come sciatica, lombalgia, mal di testa, torpore, dolore e formicolio a braccia e gambe.

18.132 I punti di attivazione non influenzano solo le vertebre, ma altre

articolazioni del corpo. Invece di muscoli flessibili e rilassati che esercitano la loro forza sulle articolazioni ci sono muscoli tesi e raggrinziti che tirano in maniera scorretta sulle articolazioni causando così dei problemi. La terapia dei punti di attivazione riporta i muscoli al suo stato naturale flessibile e rilassato.

Come si effettua la terapia dei punti di attivazione

18.133 Si trova il punto di attivazione attraverso la palpazione (esame al tatto), si applica una pressione sufficiente a causare un certo fastidio, si mantiene la pressione per circa 5-7 secondi e poi la si rimuove. A seconda di quel che si è fatto al proprio fisico, sia in palestra o fuori, i punti di attivazione su cui è necessario concentrarsi di più possono essere diversi un giorno rispetto a un altro. È comunque probabile avere i propri punti "abituali". Si trattano poi un altro punto o due e poi si ritorna al primo. Nimmo raccomandava due o tre passate sullo stesso punto di attivazione per ogni trattamento.

18.134 Nel mio trattamento personale – ma ricordate che io non ho ricevuto un'istruzione di livello professionale nella terapia dei punti di attivazione – faccio tutto ciò di cui ho bisogno per avvertire il necessario alleviamento della rigidità, del disagio o del dolore. A volte una sola applicazione di pressione per punto di attivazione basta allo scopo, ma in genere ne sono necessarie due o tre. In certe occasioni, ho dovuto essere temporaneamente aggressivo in un'area specifica, a seconda del bisogno.

18.135 Secondo Cohen e Schneider,[2] Nimmo tuttavia:

> ...trovava che i trattamenti quotidiani fossero esagerati perché il paziente li sopportasse. Gli sembrava importante concedere al corpo il tempo di rispondere alla terapia di pressione rimettendosi in ordine e riequilibrando il suo controllo efferente-afferente. Inoltre, dal momento che possono manifestarsi dei lividi dovuti all'azione meccanica dopo una terapia con pressioni profonde, i muscoli tendono a essere indolenziti per un giorno o due.

18.136 Nonostante sia stato *molto* aggressivo nella mia terapia, specialmente nel trattare i punti di attivazione nei glutei, che erano i più fastidiosi per la bassa schiena, mi sono procurato qualche livido solo molto raramente. Forse avrei ottenuto i grandiosi benefici che ho avuto anche trattando un dato punto di attivazione solo a giorni alterni.

18.137 Sebbene sia meglio che siano trattati tutti i punti che danno problemi in una data area per un miglioramento più rapido, anche solo mettere a posto qualcuno di essi ha un netto effetto nella riduzione dei problemi derivanti dagli altri.

18.138 Questo è solo *l'inizio* della terapia dei punti di pressione, sebbene rappresenti l'essenza dell'aspetto di "soluzione temporanea" (come la definisce la Prudden) del controllo del dolore. È l'aspetto della soluzione temporanea quello su cui mi sono concentrato in questo capitolo e che ho attuato nella mia terapia iniziale: mi mettevo a posto temporaneamente quasi ogni giorno. Per svolgere un lavoro permanente è necessario un approccio più completo.

18.139 Il libro della Prudden tratta il controllo del dolore andando oltre la soluzione temporanea, nonostante tale soluzione temporanea sia così essenziale per il controllo immediato del dolore. Nel libro l'Autrice afferma:

> Lo scopo di questa sezione *Soluzione temporanea* è di mostrare innanzitutto come liberarsi del dolore in tempi brevi... L'assenza di dolore può durare ore, giorni, settimane o addirittura per sempre. Ma se così non fosse, occorre rendersi conto che c'era più lavoro da svolgere. Vedere la sezione *Soluzione permanente* per imparare i successivi passi da intraprendere.

In seguito l'Autrice scrive:

> La soluzione permanente è un'estensione di quella temporanea. Quest'ultima è un primo soccorso per il dolore... come sapere dove mettere i piedi in un campo minato. La soluzione permanente elimina il campo minato *e il nemico*.

18.140 La Prudden descrive nei dettagli la "soluzione permanente" che comporta un'investigazione delle cause profonde del dolore, una terapia dei punti di attivazione molto più completa che nella soluzione temporanea ed esercizi fisici, in particolare stretching. È un libro molto completo e tuttavia economico. Il manuale di Schneider tratta la tecnica di Nimmo in grande dettaglio ed è rivolto più al professionista che non al "profano".

18.141 Leggete uno di questi libri, o entrambi. Per una guida esperta diretta, entrate in contatto con un chiropratico che abbia ricevuto una preparazione nella terapia dei punti di attivazione, con un mioterapista autorizzato da Bonnie

Gli infortuni necessitano spesso di un trattamento da più angolature per un recupero completo. Sebbene la terapia dei punti di attivazione e la chiropratica possano essere le terapie con gli effetti maggiori nella maggior parte dei casi, non svalutare i possibili benefici di alcune altre terapie. Ricercate la consulenza di uno specialista.

Prudden o con qualunque altro terapista con una buona esperienza in questo ambito. Poi, partendo da queste basi, trovate il vostro metodo. A meno che non siate davvero ricchi non potrete permettervi di avere i trattamenti di un terapista professionista diverse volte a settimana. Questa è la ragione per cui è importante essere indipendenti ma essere in grado di avere l'assistenza di un professionista quando è necessaria.

Agite, adesso!

18.142 Assumete il controllo del vostro dolore. Probabilmente non dovete continuare a soffrire. Sebbene io rivolga i miei scritti specificamente a chi si allena con i pesi, tutte le persone possono trarre benefici dalla terapia dei punti di attivazione. Tutte le persone hanno sempre qualche dolore. Punti di attivazione che si infiammano a causa di incidenti, attività sportive, rischi connessi alle occupazioni lavorative, malattie e operazioni – e attivati dallo stress, con i muscoli che si riempiono di spasmi – danno ragione di tanti dei dolori di cui soffrono le persone, se non della maggior parte di essi. Una volta che avrete provato su voi stessi ciò che può fare la terapia dei punti di pressione, condividete con altre persone queste conoscenze.

18.143 La natura umana sembra portata a rimandare anche le azioni che possono portare benefici. *Agite ora!* Impegnatevi nello studio della terapia dei punti di attivazione. Non è necessario approfondirla moltissimo per poter cominciare la terapia su se stessi. Io cominciai dopo aver trascorso solo un paio d'ore a leggere il libro di Bonnie Prudden, e poi ho combinato la pratica della tecnica con uno studio più approfondito.

18.144 Vi esorto a imparare la terapia dei punti di attivazione e poi a inserirla in una pratica seria, determinata e costante. Potrebbe risultare una delle più importanti occasioni d'istruzione nella propria vita. Per me è stato così.

Come evitare gli infortuni

18.145 Attenendosi a quanto segue, sarà possibile allenarsi per tutta la vita senza soffrire che, forse, di qualche piccolo infortunio occasionale.

a. Usare una tecnica di esecuzione impeccabile: mai ricorrere al *cheating* [movimenti scomposti per vincere la resistenza del peso] o impiegare una forma inaccurata.

b. Attenersi rigidamente a una cadenza di ripetizione uniforme e controllata.

c. Anche se il proprio fisico riesce a tollerare l'allenamento con le ripetizioni singole e in numero molto basso, evitare di usare tale allenamento estremamente forzato per lunghi periodi. Usare i massimali su una ripetizione solo in maniera molto prudente. Se il proprio fisico non è adatto alle singole e al numero di ripetizioni molto basso, continuare sempre a fare un numero di ripetizioni da medio ad alto. Per ogni esercizio usare un conteggio di ripetizioni che si adatti al *proprio* corpo.

d. Usare solo esercizi adatti a se stessi e, nel caso, modificarli per renderli sicuri. Nessun esercizio può essere buono per *voi* se vi fa male.

e. Evitare i movimenti rischiosi, p.e. gli esercizi con la resistenza dietro il collo.

f. Usare pesi corretti per sé: utilizzare solo pesi che consentano di *arrivare appena* a concludere tutte le ripetizioni prefissate con una buona forma di esecuzione.

g. Evitare archi di movimento eccessivi.

h. Rispettare i propri limiti fisici.

i. Personalizzare il proprio allenamento: solo voi potete conoscere i vostri punti forti, punti deboli e limiti. Quel che funziona bene per qualcun altro, compreso il compagno di allenamento, potrebbe letteralmente rovinarvi.

j. Evitare le "sfuriate" che portano a un allenamento imprudente.

k. Essere sempre concentrati e attenti al 100% mentre ci si allena.

l. Non andare in superallenamento. Per esempio, se si fa squat in maniera dura due volte a settimana ne potrebbe conseguire un certo indolenzimento alle ginocchia. Ma facendo squat duro una sola volta a settimana probabilmente non si avranno questi problemi alle ginocchia. Un'eccessiva frequenza di allenamento causa infortuni.

m. Farsi aiutare da assistenti attenti e competenti.

n. Effettuare sempre un riscaldamento *completo*.

o. Usare attrezzature resistenti e sicure.

p. Mantenersi flessibili.

q. Eseguire con regolarità la terapia di inversione.

r. Evitare l'allenamento aerobico del tipo a medio e alto impatto.

s. Praticare su se stessi la terapia dei punti di attivazione su base regolare e consultare un esperto di tale metodica per i problemi seri.

t. Ricorrere a un chiropratico – o osteopata o fisioterapista – esperto e preferibilmente di mentalità sportiva per scoprire se uno specifico infortunio ha bisogno o meno di qualche aggiustamento particolare per poterne accelerare il recupero.

u. Fare periodicamente un esame completo da un chiropratico.

v. Mangiare in modo sano.

w. Non trasgredire le regole per quanto attiene alle necessità di riposo e sonno.

x. Evitare l'indolenzimento muscolare estremo introducendo *gradualmente* i cambiamenti nel tipo di esercizi e allenamento.

Riferimenti bibliografici

1. Cohen J.H. – Schneider M., NIMMO RECEPTOR TONUS TECHNIQUE: A CHIROPRACTIC APPROACH TO TRIGGER POINT THERAPY, Aspen Publishers, Inc., 1992.

2. Cohen J.H. – Schneider M., "Receptor-Tonus technique: an over view" in CHIROPRACTIC TECHNIQUE, vol. 2, n° 1, febbraio 1990.

3. Kle J. – Kreisman J., "Receptor Tonus Technique" (opuscolo illustrativo) 1988.

Libri consigliati

1. Prudden B., MYOTHERAPY: BONNIE PRUDDEN'S COMPLETE GUIDE TO PAIN-FREE LIVING, First Ballantine Books Edition 1985. ISBN 0-345-32688-1.

2. Schneider M.J., PRINCIPLES OF MANUAL TRIGGER POINT THERAPY, pubblicato da Michael J. Schneider, DC, 1994. Disponibile presso l'autore all'indirizzo 1720 Washington Road #201, Pittsburgh, PA 15241, USA.

3. Schatz, MD, Mary Pullig, BACK CARE BASICS, Rodmell Press, Berkeley, California 1992, ISBN 0-9627138-2-1. *Non si tratta di un testo sulla terapia dei punti di attivazione ma è un libro eccellente sulla cura e sulla terapia della schiena in generale.*

Dove procurarsi gli strumenti per la terapia

1. Bonnie Prudden Pain Erasure, 7800 E. Speedway, Tucson, AZ 85710, USA. Sito Internet: <http://www.bonnieprudden.com>; indirizzo e-mail: <info@bonnieprudden.com>. Disponibili inoltre i libri della Prudden, alcune videocassette didattiche sulla terapia dei punti di attivazione e una lista dei mioterapisti diplomati da Bonnie Prudden.

2. The Pressure Positive Company, 128 Olberholtzer Road, Gilbertsville, PA 19525, USA.

Chiropratici con tirocinio nella terapia dei punti di attivazione

1. Per un elenco dei medici chiropratici specializzati nello sport, rivolgersi alla Fédération Internationale de Chiropratique Sportive, Inc., indirizzando a Ch. de la Loliette 5, 1006 Lausanne, Suisse.

2. Per un elenco di altri chiropratici con formazione in terapia dei punti di attivazione contattare l'associazione nazionale dei chiropratici della propria nazione. In Italia si tratta della Associazione Italiana Chiropratici, via Brigata Liguria 1/11, 16121 Genova. Tel./fax: 010-5533036; e-mail: <A_I_C@iol.it>.

Ulteriori informazioni sulle associazioni nazionali dei singoli Paesi possono essere richieste al World Federation of Chiropractic Secretariat, 78 Glencairn Avenue, Toronto, Ontario M4R 1M8, Canada. Sito Internet: <http://www.wfc.org>; indirizzo e-mail: <worldfed@sympatico.ca>. OB

Fin quando non ho sperimentato il sollievo dal dolore e dal disagio derivante dall'impiego della terapia dei punti di attivazione, io credevo, come probabilmente voi, che tutto il dolore significasse un qualche danno fisico ai muscoli, alle articolazioni, ai tendini o ad altri tessuti, e che il corpo necessitasse di riposo e poi di un ritorno graduale all'attività.

Indipendentemente dall'età o da quanto si sia fuori forma, non è mai troppo tardi per intraprendere l'esercizio fisico. Domani è il primo giorno del resto della propria vita, quindi occorre vivere il momento presente, aggiungendo anni alla propria vita e vita ai propri anni.

Coloro che cominciano ad allenarsi nella mezza età o più tardi possono compiere quasi un miracolo nel miglioramento del loro aspetto e del loro benessere interno, se solo si alleneranno in maniera corretta, sicura e progressiva, affrettandosi lentamente. Più si invecchia, maggiore è la pressione del tempo e l'urgenza di non commettere errori. Si può scegliere di farlo o non farlo, MA NON SI DEVE FARLO MALE.

I teenager in genere hanno entusiasmo ed energia in abbondanza, ma mancano di istruzione valida. Il fatto di essere così giovani, impressionabili e creduloni ne fa probabilmente il gruppo più sfruttato tra coloro che desiderano essere bodybuilder.

19. Come impedire che l'età intralci il proprio allenamento

Invecchiamento

19.1 L'invecchiamento non sarà per voi lo spettro che è per la maggior parte delle persone, *se saprete come rispondere al suo impatto*. Sebbene esistano variazioni legate all'età per quanto riguarda obiettivi, carichi e peso corporeo, e quantità di cibo assunto, questo libro è stato scritto per essere utile a *tutti* i praticanti adulti. Per tutto il volume viene data enfasi alla modificazione dell'allenamento a seconda delle esigenze e delle limitazioni individuali. E in tutto ciò il fattore età svolge un ruolo importante.

19.2 Nessuno si dovrebbe mai sentire troppo vecchio per intraprendere seriamente l'esercizio fisico. Tenete presente le parole di Satchel Paige: "L'età è una questione in cui la mente domina sulla materia. Se non ci si preoccupa, essa non ha grande importanza".

19.3 Alcune persone inattive hanno l'atteggiamento mentale per cui, una volta passati i 40 anni o giù di lì, l'umanità sia pronta per il rigattiere. Con il giusto atteggiamento mentale, qualcuno che cominci ad allenarsi nella mezza età o più tardi può, se allenato in maniera corretta, migliorare enormemente la forza, l'aspetto e la forma fisica. Ma una persona che si sia allenata seriamente sin da quando era un ragazzo non può aspettarsi di avere a 65 anni la stessa condizione dei 35. Può, tuttavia, aspettarsi di mantenere un livello di condizione tale da renderlo un fenomeno per la sua età.

19.4 L'allenamento con i pesi non è più riservato ai giovani. Oggigiorno le persone cominciano ad allenarsi in una fase già avanzata della vita e molti altri, sebbene abbiano cominciato giovanissimi, continuano nella mezza e nella terza età. Non è il caso di applicare il cliché "A ciascuno la scelta di farlo o non farlo". È molto meglio dire "Scegliete se farlo o non farlo, *ma non fatelo male*". Ovviamente ciò si applica a tutte le età, ma in special modo quando si arriva alla mezza età e oltre.

19.5 I praticanti di una certa età, se paragonati solo sulla base di questa, non possono essere messi a confronto in maniera equa. Una persona di cinquant'anni che si è allenata in maniera costante per trent'anni non può essere paragonata a un cinquantenne che ha appena cominciato ad allenarsi. Un quarantenne principiante con i pesi che si è mantenuto relativamente in forma con altre attività fisiche non può essere paragonato a qualcuno della stessa età che ha trascurato la salute e la forma fisica per decenni. Ogni individuo è un caso unico.

19.6 Indipendentemente dall'età o da quanto si sia fuori forma, non è mai troppo tardi per intraprendere l'esercizio fisico. Domani è il primo giorno del resto della propria vita, quindi occorre vivere il momento presente, aggiungendo anni alla propria vita e vita ai propri anni.

19.7 I benefici dell'esercizio fisico, anche solo di un esercizio fisico moderato, sono *enormi* per le persone anziane. Più si invecchia, più è importante allenarsi.

19.8 I praticanti più giovani in genere sono orientati principalmente, se non totalmente, all'aspetto fisico e alla forza. Molti praticanti più anziani la pensano tutto sommato allo stesso modo. Ma una volta passati i 35 anni, la salute interna e il benessere derivanti dall'allenamento cardiorespiratorio dovrebbero costituire una parte importante del programma totale di esercizio. Poi, più in là con gli anni, ciò dovrebbe diventare ancor più importante. Ma sebbene l'allenamento per la forza diventi meno importante a mano a mano che si invecchia, dovrebbe sempre essere *molto* importante. Avere muscoli forti e ben sviluppati non ha semplicemente dei benefici estetici. Essere forti produce benefici cruciali per la salute e contribuisce notevolmente a ridurre i danni del tempo. L'esercizio fisico aiuta veramente a rimanere giovani per tutti i propri anni.

19.9 Specialmente se si è nella mezza età o più vecchi, è *tassativo* avere il parere del medico prima di cominciare un programma di esercizio fisico. Persino un'attività fisica minima può causare stress estremo a una persona in cattive condizioni di salute.

19.10 Sebbene si possano fare progressi in forza, sviluppo muscolare flessibilità e condizione cardiovascolare a ogni età, il possibile lato negativo dell'esercizio fisico – dolori di varia natura e infortuni – è maggiore con l'avanzare dell'età. Anche il possibile valore benefico dell'esercizio aumenta con il procedere dell'età. Ma se non viene data attenzione a un programma di esercizio fisico corretto, prudente e progressivo, il lato negativo prenderà il sopravvento e condurrà a interrompere per sempre il programma di allenamento. Ricordate: "si può farlo o non farlo, *ma non farlo male*".

19.11 Più si invecchia, più occorre essere attenti ai cambiamenti nel carico di allenamento e nel programma in generale. La possibilità di errore a disposizione delle persone giovani è molto più ampia che per le persone più anziane.

19.12 La capacità di recuperare da un infortunio, almeno a livello fisiologico, in genere è maggiore in una persona più giovane. Ma un praticante esperto e saggio dovrebbe avere una conoscenza maggiore sui modi in cui accelerare il recupero rispetto a una persona più giovane ma con meno esperienza. Tenete presenti le mie esperienze descritte al Capitolo 18. Quindi una persona più vecchia ma con notevoli conoscenze potrebbe essere in grado di recuperare da un infortunio più velocemente di una persona molto più giovane ma poco esperta. Che peccato che la saggezza e la gioventù coincidano solo raramente.

19.13 Con l'età assume importanza ancora maggiore effettuare un riscaldamento adeguato prima di effettuare serie allenanti. Questo è solo un esempio del principio "minore possibilità di errore a disposizione" che si applica ai praticanti più anziani. *Non* lesinare *mai* sul riscaldamento, e non fare mai aumenti di peso di più di 20 kg tra le serie dei grandi esercizi con bilanciere nella progressione per arrivare alla/e serie con il massimo del peso per quel giorno. Ogni qualvolta sentite che un'ulteriore serie di riscaldamento potrebbe sembrare una buona idea, fatela *sempre*. Non abbiate mai troppa fretta di finire un allenamento tanto da dover prendere delle scorciatoie. Impiegate tutto il tempo necessario e fate tutto nel modo giusto, sempre. Se la prima o la seconda ripetizione di una serie danno una brutta sensazione, interrompere la serie, scoprire cosa non va, correggerla, riposare qualche minuto e poi fare la serie nel modo corretto. E bisogna sempre mantenersi caldi mentre ci si allena.

19.14 Con l'avanzare dell'età non solo c'è bisogno di dare maggiore attenzione al riscaldamento specifico per un dato esercizio. C'è il lavoro di riscaldamento generale prima di toccare i pesi. Questo diventa sempre più importante con l'età. Impiegare 5-10 minuti per innalzare gradualmente la temperatura corporea e la frequenza cardiaca e arrivare a sudare. Non saltare questo importante momento al fine di ridurre il tempo totale di allenamento.

19.15 Con l'età arriva di solito una ridotta capacità di sostenere l'allenamento a tutta forza per lunghi periodi e, se possibile, un aumento della necessità di ciclizzazione dell'intensità.

19.16 Si potrà scoprire un aumento della preferenza per un numero medio e alto di ripetizioni, rispetto a quello basso, a mano a mano che si procede verso i 40 anni e oltre. Specie nello squat con bilanciere, per esempio, ci si potrà allontanare dall'allenamento con numero di ripetizioni basso *e* medio e

scegliere di usare un numero molto elevato di ripetizioni con un peso fisso. La progressione delle ripetizioni, e non quella del peso, diventerà l'obiettivo primario. Se questa mossa potrà applicarsi o meno a se stessi dipenderà, almeno in parte, dalla propria individualità strutturale, dall'esperienza e competenza generali di allenamento e dall'avere o meno abusato del proprio fisico in gioventù con il superallenamento, l'uso eccessivo di ripetizioni singole o in numero molto basso e una cattiva tecnica di esecuzione.

19.17 Un fisico più vecchio non può tollerare stress ripetuti come un fisico giovane, a parità delle altre condizioni. Occorre diventare particolarmente recettivi nei confronti dei segnali di avvertimento del superallenamento (v. Capitolo 14). Occorre intraprendere azioni di contrasto prima di essere consumati dal superallenamento. Gestire intelligentemente il proprio allenamento. Ascoltare il consiglio che più anziani si è, più rigorosamente si deve evitare il superallenamento o più duramente se ne sentiranno le conseguenze se non lo si evita.

19.18 Più si invecchia, maggiore è la necessità di costanza nell'allenamento. Mentre una persona giovane può sospendere l'allenamento per un paio di mesi e ritornare velocemente ai precedenti migliori livelli di forza e forma fisica, la persona più anziana necessita di tempi più lunghi, e la possibilità di incorrere in problemi durante il processo è in genere molto maggiore. E se si sospende troppo a lungo, si potrebbe non essere mai più in grado di ritornare dove si era in precedenza.

19.19 Le persone più in là con gli anni in genere hanno alcune parti del corpo che non funzionano con l'arco di movimento privo di limitazioni della gioventù. Può esserci danno derivante da infortuni o incidenti avuti anni prima. Sebbene gli archi di movimento possano essere migliorati, per alcune persone rimarranno sempre delle limitazioni. È essenziale che le persone più anziane non imitino i giovani, ma modifichino gli esercizi affinché si adattino alle loro proprie limitazioni. Non solo alcuni esercizi devono essere modificati, ma alcuni esercizi devono essere evitati. Tutto quel che fa male non dovrebbe essere fatto. Ci si deve allenare senza dolore. Il disagio "di tipo buono" derivante dall'esercizio è una cosa. Allenarsi nonostante il dolore a causa di un fisico che non può cooperare è un'altra storia. L'applicazione della massima "nessun dolore, nessun risultato" comporterà la rovina del proprio allenamento, e quindi occorre scordarsi di tale cliché.

19.20 Mantenete obiettivi realistici, ma senza essere troppo limitati. Concentratevi sul prossimo miglioramento del 5-10% e poi sul successivo, e poi di nuovo e poi ancora. Questo è il modo per procedere verso un progresso sano e sicuro, che si tratti delle componenti di forza, sviluppo muscolare, flessibilità o condizione cardiovascolare.

19.21 Eccezioni a quanto detto nel punto precedente sono rappresentate dai *praticanti di lunga data e di livello molto avanzato*, rispetto alle persone che cominciano l'allenamento nella mezza età o più tardi. Questi praticanti già molto esperti, una volta passata la cinquantina o giù di lì, potrebbero non essere più interessati a diventare ancora più forti. Hanno già raggiunto un livello molto prossimo al loro potenziale assoluto e quindi sono stati super forti. Hanno accettato che, con il passare del tempo, la loro forza assoluta debba svanire. A questo punto della loro vita potrebbero non cercare mai più di incrementare i loro pesi. Potrebbero invece mantenere un alto livello di forza impiegando carichi impegnativi ma non eccessivamente gravosi. In alternativa potrebbero ricercare obiettivi di fitness completamente differenti.

19.22 I carichi pesanti *non* sono un privilegio soltanto dei giovani. Una persona ben allenata che abbia praticato l'esercizio fisico per la maggior parte dei suoi anni potrebbe essere in grado di sollevare a cinquanta-sessanta anni pesi maggiori rispetto a quasi tutti i frequentatori della palestra non dopati di quasi ogni età. Accettate la sfida di allenarvi a fare in là negli anni più di quanto la maggior parte delle persone possa fare mai in gioventù.

19.23 I propri criteri di giudizio potrebbero cambiare a mano a mano che si invecchia. Probabilmente ci si impegnerà per raggiungere obiettivi diversi durante fasi diverse della propria vita. Non si sarà giovani per sempre, ma la bellezza dell'esercizio è che non si cesserà mai di stabilire nuovi obiettivi. Se ci si pongono obiettivi impegnativi ma realistici, e ci si organizza in maniera intelligente per realizzarli, si sarà pronti per una vita in cui raggiungere obiettivi con tutto l'entusiasmo e la soddisfazione che ne derivano.

19.24 Se si comincia l'allenamento nella mezza età o più tardi si può compiere quasi un miracolo nel miglioramento del proprio aspetto e benessere interno, *se* ci si allena in maniera corretta, sicura e progressiva, affrettandosi lentamente. Nel giro di un anno ci si può trasformare. Ma basta provare a farlo solo nel giro di una primavera, per prepararsi all'estate, e si sarà sulla strada che porta alla rovina.

19.25 Sebbene non si possa migliorare all'infinito, se ci si allena bene si continuerà a migliorare fino a molto più tardi di quel che si pensava probabilmente di essere in grado di fare. E anche quando comincia la regressione, mantenendo quanta più forza e forma fisica possibile, si continuerà a migliorare rispetto ai propri pari età che si deteriorano partendo da un punto di partenza già più basso.

19.26 Più si invecchia, maggiore è la pressione del tempo e l'urgenza di non commettere errori. Mentre il giovane ha tempo a disposizione e può commettere errori, il praticante più anziano non si può permettere questo

lusso. Più si invecchia, più "sapienti" e prudenti occorre essere.

19.27 Scegliete esercizi specifici, stile di allenamento e lavoro aerobico che vi piacciano. Magari siete persone di potenza interessate a cicli brevi, le quali bilanciano il proprio programma di esercizi con regolari marce a passo veloce e stretching a giorni alterni. Al contrario, potreste preferire un numero di ripetizioni medio ed elevato, con lunghi cicli, e preferire di effettuare il vostro allenamento aerobico su una macchina che simula lo sci di fondo, mentre guardate la TV, e sentirvi meglio facendo stretching *tutti* i giorni. La chiave sta nel trovare qualcosa che si può fare in maniera sicura e piacevole *nel lungo periodo*.

19.28 Sebbene sia molto importante l'attenzione data all'esercizio fisico, non bisogna dimenticare il ruolo vitale della nutrizione. A questi si aggiungono altri fattori che influenzano notevolmente la salute in ogni momento della vita: soddisfazione nel lavoro, qualità delle relazioni interpersonali, stato finanziario della propria attività, ambiente in cui si vive e lavora, il fatto di fumare o meno, la quantità di alcol ingerito, lo stato mentale e così via. Mentre in gioventù si possono tollerare certe attività pericolose apparentemente senza danno, più tardi nella vita queste presentano il conto da pagare. Assumete il controllo della vostra vita prima che essa vi sovrasti.

19.29 Essere forti e in forma non significa necessariamente essere in salute sebbene sia ovviamente *molto meglio* essere forti e in forma che deboli e fuori forma. L'esercizio fisico non è una panacea che possa compensare abusi e negligenze in altri ambiti. L'esercizio fisico può essere solamente una parte della propria strategia globale per il benessere esterno *e* interno.

L'allenamento dei giovanissimi

19.30 In BRAWN ci sono alcune pagine dedicate all'allenamento dei *teenager*. Eccone una versione riveduta:

19.31 I *teenager* in genere hanno entusiasmo ed energia in abbondanza, ma mancano di istruzione valida. Il fatto di essere così giovani, impressionabili e creduloni ne fa probabilmente il gruppo più sfruttato tra coloro che desiderano essere bodybuilder.

19.32 I ragazzini che leggono l'istruzione convenzionale troveranno probabilmente impossibile credere che il progresso in palestra non sia il prodotto di allenamenti lunghi e frequenti, di integratori alimentari dai nomi altisonanti, dell'uso di sofisticati macchinari e di una dedizione che arriva al fanatismo.

Il fattore della maturità fisica

19.33 I giovani non dovrebbero essere spinti affrettatamente verso l'allenamento intensivo con i pesi. A causa dell'enorme variabilità nella maturità strutturale, non si può stabilire un'età standard per cominciare. Tolti gli individui con caratteristiche fisiche particolarmente immature, la maggior parte degli adolescenti di 14 anni dovrebbe essere pronta a trarre beneficio da un programma intelligente, sano e organizzato di allenamento con opposizione di resistenza, ma non necessariamente per il formale allenamento con i pesi.

19.34 Invece di cercare di determinare la maturità fisica attraverso l'età cronologica, determinarla in base alla maturità indicata dai caratteri sessuali secondari. Mentre alcuni ragazzi cominciano ad avere la barba già dai 14 anni, e alcune ragazze hanno il primo ciclo mestruale già a 11 anni, per altre persone devono passare ancora alcuni anni. Individui di giovane età ma sessualmente maturi possono trarre beneficio da procedure di allenamento adatte agli adulti, mentre per giovani di età maggiore ma sessualmente meno maturi non è così.

19.35 Prendete in considerazione il quindicenne che ancora sembra un bambino di 10 anni. Confrontatelo con il compagno di classe che ha fisicamente la maturità di un uomo. Sebbene abbiano la stesa età, uno è un ragazzino e l'altro è un uomo. Il "ragazzo" non può trarre beneficio dall'allenamento duro e pesante, da cui può trarlo l'"uomo", ma anzi *può* danneggiarsi usando metodi di allenamento da adulti, venendo così cancellato l'interesse che poteva avere per l'allenamento.

19.36 Ma occorre mantenere questo fattore della maturità nella giusta prospettiva. Un ragazzino di 13 anni ha sempre lo scheletro da tredicenne, anche se la muscolatura è ben sviluppata per la sua età.

19.37 La maturità necessaria per un allenamento con i pesi serio non è solo fisica. L'allenamento con i pesi fatto seriamente è un'attività molto organizzata e disciplinata. Prima di intraprendere un allenamento con i pesi sistematico, il giovane deve essere sufficientemente maturo da essere in grado di attenersi alla necessaria disciplina, *di sua iniziativa*.

19.38 Tutti i giovani trarranno beneficio da un allenamento sano e pratico, specialmente quelli che praticano sport agonistici. Rinforzando muscoli, articolazioni e legamenti, i giovani otterranno una maggiore resistenza nei confronti degli infortuni. Ma questo allenamento sano e pratico non deve essere il formale allenamento con i pesi.

Alcune indicazioni generali

19.39 Il giovanissimo, che sia preadolescente o adolescente, può ottenere molti benefici dagli esercizi che usano come resistenza il peso corporeo. Piegamenti sulle braccia, flessioni alle parallele, trazioni alla sbarra, contrazioni addominali con sollevamento del busto, e lente estensioni lombari senza

iperestensione alleneranno completamente la parte superiore del corpo. Salite su gradino (o su scalinate) tenendo manubri per un alto numero di ripetizioni, insieme a regolari attività di corsa potranno completare il programma.

19.40 Passato qualche anno – intorno ai 15-16 anni per la maggior parte degli individui – arriverà il momento per un allenamento più impegnativo. A patto che venga evitato il numero basso di ripetizioni e l'esecuzione degli esercizi sia sicura e controllata, dovrebbero essere inclusi regolarmente lo squat e lo stacco da terra.

19.41 Comunque l'allenamento massimale con basso numero di ripetizioni è fuori questione ancora per molto tempo. La alzate massimali singole *non sono nemmeno da prendere in considerazione*, e altrettanto vale per ripetizioni forzate, negative e tecniche simili. Se è necessaria un po' di competizione, che sia fatta sul numero di ripetizioni elevato: "Chi riesce a fare 12 trazioni alla sbarra con più peso?".

19.42 Sollevamenti esplosivi ed esercizi che comprimano la colonna vertebrale e applichino forze di taglio non dovrebbero essere impiegati dai giovani. I movimenti che in particolare sono potenzialmente pericolosi per i giovanissimi comprendono lo squat con bilanciere, la leg press verticale e a 45°, gli stacchi da terra e gli esercizi in pliometria. La pliometria è un tipo di allenamento per la forza esplosiva che prevede carichi applicati molto velocemente ed estremamente stressanti. Gli esercizi pliometrici sono potenzialmente molto dannosi per chiunque, indipendentemente dall'età.

19.43 Gli adolescenti dovrebbero imparare l'importanza prioritaria dell'uso di una tecnica di allenamento appropriata. Necessitano della disciplina per fare le cose correttamente, indipendentemente da quello che possano fare le persone intorno a loro. Molti ragazzi impiegano una forma trasandata al fine di alzare pesi più grossi. Al primo poso viene la forma, non i numeri. I benefici derivanti da questa gerarchia di valori stanno nel fatto che l'adolescente subirà meno infortuni, otterrà risultati migliori, si creerà delle buone abitudini e sarà così probabilmente in grado di allenarsi per tutta la vita e non come capriccio fugace.

19.44 A meno di non essere insolitamente dotati geneticamente, molto maturi fisicamente per la loro età o di fare gli imbecilli usando steroidi, gli adolescenti non sono in grado di costruire una notevole massa e forza finché non si avvicinano ai vent'anni. Le aspettative devono essere mantenute realistiche.

19.45 Il ragazzetto estremamente magro che "mangia come un cavallo" non è raro. Aggiungere tanti muscoli e forza richiede determinazione e applicazione, sempre. Per l'hard gainer adolescente deve essere seguita la solita formula, con speciale attenzione: consumare più calorie e nutrienti, seguire una routine abbreviata, ridurre o sospendere temporaneamente le attività fisicamente impegnative fuori dalla palestra, evitare di fare tardi la sera, seguire uno stile di vita impeccabile.

19.46 Come per il resto di noi, i *teenager* devono sudare sette camicie in palestra e farlo per un periodo lungo e continuato. Il pesi usati dovrebbero lentamente aumentare di un po'. La sostanza di tutto rimane: carichi progressivi con buona forma di esecuzione.

Supervisione

19.47 Con i giovanissimi, gli allenamenti controllati da una persona esperta sono praticamente obbligatori, perché rimangano fedeli a un dato programma e venga evitato un allenamento insicuro. È necessario riassicurarsi regolarmente della correttezza del programma. La tentazione di seguire programmi irrazionali e potenzialmente pericolosi deve essere contrastata.

19.48 Nelle mie raccomandazioni di allenamento per i più giovani sono stato volutamente prudente. Il valore di una buona supervisione è così grande che toglierei *alcuni* dei miei divieti nel caso fosse disponibile una guida tecnica *presente* ed *esperta*. Ma poche persone hanno questa fortuna e, tra coloro che la hanno, nella maggior parte probabilmente si tratta del proprio padre che è un praticante di lunga data. Quest'ultimo avrà probabilmente passato un po' della sua vita ad allenarsi nella maniera scorretta ma alla fine può fare le cose nel modo giusto, per l'allenamento di suo figlio. Ecco il caso in cui gioventù e saggezza possono essere unite in una situazione di allenamento, a patto che chi svolge la funzione di allenatore lo faccia nella maniera corretta e non ripeta gli errori da lui commessi.

19.49 A un bambino non deve essere messa troppa fretta troppo presto. Una pressione psicologica prima del tempo può stroncare l'entusiasmo del giovane, rischiando di distruggere un buon rapporto genitore-figlio. *La fretta fa danni.* OB

Ci si può allenare a tutta forza sullo squat, sullo stacco e su qualche altro ottimo esercizio ma, se non si ingeriscono in maniera adeguata i materiali di costruzione di cui il corpo ha bisogno, ci si può scordare di fare buoni guadagni.

Se non si riesce a far sì che la combinazione basilare di allenamento, cibo normale e adeguato riposo ottenga buoni risultati costanti in muscoli e forza, non si dovrebbe nemmeno prendere in considerazione di assumere qualche integratore non nutrizionale per lo sport.

Lo studio di nutrizione e allenamento pratici ed efficaci è qualcosa di ottimo e necessario, ma lo scopo di tutto ciò è di contribuire a costruire un fisico più forte e meglio sviluppato, non solo di fornire informazione fine a se stessa. Applicate ciò che imparate con ogni grammo di energia e voglia che avete.

20. La guida pratica alla nutrizione per il bodybuilding

Il fattore percentuale

20.1 Si dicono tante sciocchezze sul fatto che la nutrizione rappresenti il 50% o addirittura l'80% per la riuscita nel bodybuilding. Preferite allenarvi molto duramente, considerando anche la durezza di arrivare al tormento per raggiungere le ultimissime ripetizioni di una dura serie di squat o stacchi, o sedervi tranquillamente per mangiare un pasto nutriente di cibo che vi piace? Quale delle due opzioni veramente ha maggiore responsabilità nel successo dell'allenamento con i pesi?

20.2 Anche se la nutrizione non rappresenta l'80% e nemmeno il 50% del successo nell'allenamento con i pesi, *non* bisogna nemmeno prendere con troppa leggerezza il suo ruolo. La buona nutrizione è vitale! Alcuni praticanti seguono un buon allenamento ma continuano a trascurare l'alimentazione. Sono tutte le componenti che complessivamente fanno ottenere guadagni agli hard gainer. È necessario essere metodici e coscienziosi su *tutte* le componenti che contribuiscono al successo nell'allenamento con i pesi.

20.3 Se non si riesce a impegnarsi nel mantenere dei conti sul proprio apporto calorico totale, il proprio allenamento ne soffrirà. Se, per esempio, è necessaria una media di 3100 calorie al giorno per guadagnare muscoli – dando per scontato che ci si alleni e ci si riposi in maniera adeguata – ma non le si raggiungono, non incolpate il vostro allenamento quando comincerete a perdere massa e forza.

20.4 La nutrizione ha un'enorme importanza se si segue una dieta di scarso valore mentre ci si allena nel modo giusto. Ci si può impegnare al massimo sullo squat, sullo stacco e su qualche altro ottimo esercizio ma, se non si ingeriscono in maniera adeguata i materiali di costruzione di cui il corpo ha bisogno, ci si può scordare di aggiungere peso al bilanciere ogni settimana o due e di fare buoni guadagni. Alcune persone con notevoli doti genetiche progrediscono bene nonostante seguano una dieta terribile ma, per le persone con doti normali o inferiori alla media, la dieta è cruciale. Se seguite una dieta

con varie pecche, ma vi allenate e riposate nel modo giusto, la mancanza di miglioramenti sarà da imputare totalmente a una nutrizione scorretta.

20.5 Io dò per scontato, ma forse non dovrei, che chiunque si alleni molto duramente su programmi abbreviati con i fondamentali al primo posto abbia anche la voglia e la coscienziosità necessarie per seguire una dieta sana e semplice, in quantità sufficienti e *su base costante*.

20.6 Ingerire calorie e nutrienti a sufficienza può risultare un problema per alcune persone, a causa delle circostanze della vita quotidiana, nel qual caso sarà necessario affidarsi a pasti liquidi per colmare i vuoti nutrizionali. Ma è terribilmente più facile riuscire a risolvere questo tipo di problemi che non spingersi a completare le ultime due ripetizioni di una serie dura quando il proprio fisico manda forti segnali di averne avuto abbastanza.

20.7 Il contributo della nutrizione alla riuscita nella costruzione del fisico e nelle alzate non è la stessa cosa del contributo della nutrizione al proprio aspetto fisico. Una volta che sulla propria struttura ci siano ormai un po' di muscoli, la caratteristica che colpisce di più a livello visivo in un fisico, eccetto che per i corpi enormemente sviluppati, è la quantità di grasso che copre la muscolatura. E, per quanto riguarda il controllo della quantità di grasso, la nutrizione è il fattore che influisce maggiormente. Da *questo* punto di vista l'opinione "la nutrizione è l'80%" effettivamente ha la sua validità.

20.8 Il contributo della nutrizione alla riuscita nella costruzione del fisico e nelle alzate non è la stessa cosa del contributo che la nutrizione apporta al proprio stato di salute. Si può seguire una dieta *non sana* ma adeguata a diventare più grossi e più forti, e ad alterare la composizione corporea in maniera desiderabile. D'altro canto si può seguire una dieta *sana* ma non compatibile con l'allenamento intenso e serio. Quello di cui si ha bisogno è una dieta sana che *sia* compatibile con un allenamento serio per la forza e il bodybuilding.

In definitiva

20.9 Non dimenticare mai che il ruolo della nutrizione è semplicemente quello di aiutare a massimizzare il recupero e la velocità dei progressi sostenendo contemporaneamente la buona salute. Tenetelo sempre in mente. Poi c'è sempre un esame realistico che si può fare quando si sperimentano aggiustamenti alla propria dieta. Se *riuscite* ad aggiungere tranquillamente ma costantemente peso negli esercizi che si svolgono, pur mantenendo costantemente una buona forma di esecuzione, vuol dire che la nutrizione va bene per costruire muscoli e forza. Questo vale anche se non si stanno consumando le quantità di proteine o calorie o micronutrienti o integratori raccomandate da certi allenatori e giornalisti. Oltretutto ci sarà il vantaggio di spese alimentari non enormi. Ma se non fate buoni progressi, e supponendo

che l'allenamento, il riposo e il sonno *siano* a posto, quasi certamente siete bloccati da inconvenienti di carattere nutrizionale.

20.10 Le indicazioni nutrizionali possono essere molto utili, ma solo con l'esperienza pratica personale scoprirete ciò che raggiunge l'obiettivo per *voi*. Scoprite quel che funziona meglio per *voi* usando come riferimento ciò che segue in questo capitolo. Valutate sempre i cambiamenti nella dieta sulla base dei loro effetti sui vostri progressi in allenamento, sulla composizione corporea e sulla salute. Se un cambiamento non contribuisce ai progressi o non migliora la salute, esso non riveste un valore pratico per voi.

Fabbisogni dietetici

20.11 È necessaria una dieta ricca di nutrienti e con una quantità di calorie sufficienti a guadagnare massa, a meno che non si stia cercando di perdere grasso corporeo e sia quindi necessario ridurre le calorie in maniera da essere in deficit energetico. Minore è il bisogno di calorie da consumare, più difficile diventa assicurare che esse provengano da cibi ricchi di nutrienti. Incidentalmente ricorderò che le calorie sono unità di energia termica. 1 g di proteine o carboidrati produce 4 calorie, e 1 g di grasso produce 9 calorie. Quindi è necessario più del doppio del peso di proteine e carboidrati per produrre lo stesso numero di calorie rispetto a solo grasso.

20.12 I propri fabbisogni calorici dipendono da massa magra, età, livello di attività e obiettivi. La regola di base per guadagnare muscoli e forza è di consumare quante più calorie e nutrienti è possibile ma senza ingrassare; e di mangiare abbastanza frequentemente da impedire di avere troppa fame. Molti hard gainer che seguono il consiglio "mangia e bevi a piacimento per ingrossare" finiscono semplicemente per diventare grassi. Da alcune persone e ditte viene posta troppa enfasi a far mangiare e bere troppo gli hard gainer. Cerchiamo di ottenere tanti muscoli, non tanto grasso. Un po' di grasso che accompagni tanti muscoli è accettabile, e spesso anche necessario, ma non bisogna esagerare mettendosi nelle condizioni di avere tanto grasso che accompagni solo un po' di muscoli.

Determinare il fabbisogno calorico di mantenimento

20.13 Innanzitutto occorre registrare accuratamente il proprio peso corporeo. Ogni volta che si prende nota del proprio peso corporeo occorre farlo nelle stesse identiche condizioni: stessa ora del giorno, stesse condizioni di intestino e vescica, e con la stessa quantità di fluidi ingeriti, in maniera da non essere disidratati.

20.14 Il modo migliore per determinare il fabbisogno di calorie che conserva il proprio peso corporeo è di mantenere costante per un certo periodo la quantità di cibo ingerito *senza* cercare di prendere o perdere peso. Mentre si

fa questo, calcolare il proprio apporto calorico giornaliero. Procurarsi una bilancia da cucina, un libro che fornisca il valore calorico e dei macronutrienti di ogni cibo e bevanda che si consuma, una calcolatrice e un blocco per appunti. Mantenere un registro del valore calorico di tutto ciò che si consuma, insieme al conto dei grammi di carboidrati, proteine e grassi che si incamerano. Al termine di un periodo di tre settimane, calcolare il proprio apporto calorico quotidiano medio.

20.15 Se il proprio peso corporeo rimane costante durante questo periodo di tre settimane, avrete scoperto il vostro fabbisogno di mantenimento. Se si perde o si accumula peso, fare degli aggiustamenti al proprio apporto calorico e condurre un ulteriore periodo di prova. Continuare questo processo finché non si trova il proprio fabbisogno di mantenimento.

20.16 Una volta che si conosca il numero di calorie a cui bisogna puntare ogni giorno per scopi di mantenimento, dovrebbero essere necessarie solo un paio di settimane in cui pesare e calcolare per familiarizzarsi con le quantità di cibo. A meno che non si cambi continuamente la scelta dei cibi o si stiano facendo aggiustamenti molto precisi, si potrà rapidamente arrivare a valutare il valore calorico del proprio cibo senza dover pesare e calcolare ogni elemento. Ma sarà necessario controllare i cibi che di solito non fanno parte della propria dieta. Per facilitare notevolmente la situazione si potrebbero preparare diversi programmi dietetici che soddisfino i propri bisogni e poi ruotarli. Per non perdere il conto delle calorie che si assumono – per vedere se ci si sta allontanando o meno dal proprio obiettivo – è bene tenere un registro della dieta su base sporadica.

20.17 Tutto questo lavoro sui numeri occupa del tempo e implica qualche scocciatura. Ma è necessario poiché, senza di esso, non si saprà mai veramente a che punto si è a livello nutrizionale.

Guadagnare muscoli

20.18 Molti hard gainer semplicemente non mangiano abbastanza. Oltre a ciò, si allenano troppo *e* si concentrano sugli esercizi sbagliati. Non c'è da meravigliarsi che non riescano a costruire massa muscolare. Quasi ogni individuo maschio che consumi meno di 2000 calorie non riuscirà mai a

Più duramente e seriamente ci si allena, maggiore è la necessità di soddisfare i fabbisogni nutrizionali. Meglio abbondare che essere scarsi, per quanto riguarda l'aspetto della nutrizione. È inutile dare il massimo in palestra e poi sabotare i propri progressi permettendosi delle trasgressioni nella propria dieta!

ingrossare. Molti hard gainer pensano veramente di seguire diete con "molto cibo" e "alto contenuto proteico". Ma, se tenessero un registro della dieta per qualche giorno, scoprirebbero che non consumano mai più di 2000 calorie o di 100 g di proteine al giorno. E non c'è quantità di aminoacidi in capsule, creatina, vitamine, HMB o qualsiasi altro integratore che possa aiutare se le mancanze stanno nel fattore fondamentale: sufficienti quantità di cibo di qualità. Mantenete il vostro diario dietetico per vedere a che punto siete *veramente* piuttosto che quello in cui *pensate* di essere.

20.19 Per riassumere, se l'allenamento è a posto secondo i parametri forniti in questo libro, se si sta dormendo abbastanza e non ci si sta affaticando troppo fuori dalla palestra, il problema è quasi sicuramente che non si stanno consumando nutrienti o calorie a sufficienza. È così semplice.

20.20 Per aumentare di peso *muscolare* ci sono tre fattori fondamentali che devono essere soddisfatti *prima* di incrementare il proprio apporto calorico. Ed è necessario consumare calorie in eccesso: non si possono costruire muscoli dal nulla.

a. È necessario seguire una dieta sana a base di cibi ricchi di sostanze nutritive.

b. È necessario conoscere il fabbisogno calorico di mantenimento che fa conservare il proprio peso corporeo.

c. È necessario allenarsi in maniera intensa e corretta per stimolare la crescita senza superallenamento.

20.21 Aggiungere 100 calorie al proprio apporto calorico di mantenimento giornaliero. Dopo un po' di settimane, determinare se si è ingrassati. Usare un plicometro per tenere conto del proprio grasso corporeo, impiegando sempre la stessa tecnica di misurazione ogni volta. Se il grasso corporeo non aumenta, aggiungere ulteriori 100 calorie e tenere sotto controllo il grasso corporeo. Continuare questo processo graduale fino a raggiungere il punto in cui si individua un leggero incremento di grasso. A questo punto attenersi a questo livello finché si continua a guadagnare peso. Quando i guadagni di massa si fermano a un dato livello, sempre dando per scontato che allenamento e recupero siano a posto, incrementare di nuovo l'apporto calorico giornaliero di 100-200 calorie.

20.22 Questo graduale aumento di calorie permetterà alla digestione di adattarsi all'aumento di impegno, e consentirà di determinare la massima quantità di cibo che si riesce a mangiare senza ingrassare. Se ci si limita a mangiare "molto di più", come si farà a sapere esattamente quanto si sta consumando

e a che punto si esagera? E grandi incrementi nella quantità di calorie ingerite produrranno problemi al tratto gastrointestinale nella maggior parte delle persone. Rendere gli incrementi progressivi e graduali e il proprio sistema digestivo si adatterà.

20.23 Quando si incrementa l'apporto calorico, bisogna andare a pescare le calorie nel tipo di cibo di cui c'è maggior bisogno. Se attualmente si mangiano poche proteine, allora sarà bene ottenere le calorie in più da cibi altamente proteici. Se si segue una dieta con pochissimi grassi, meglio aggiungere al cibo giornaliero degli alimenti naturali ricchi di oli. Si possono aggiungere, per esempio, semi, noci, avocado e pesci grassi come le sardine, e si può mettere olio extravergine di oliva nelle insalate. Se attualmente si mangiano pochi carboidrati, aumentare allora il proprio consumo di cereali, frutta, verdura e ortaggi.

20.24 Se aggiungere calorie extra è un problema, concentrarsi sul consumo di cibi molto calorici. Per esempio, mangiare cereali interi invece che soffiati, pane invece che patate, frutta secca e banane invece di frutti succosi, e cibi ricchi di grassi sani invece che tutti prodotti a basso tenore di grasso. Usare alimenti liquidi per ottenere calorie extra se consumare alimenti solidi può essere un problema.

20.25 State al livello calorico di guadagno solo se vi allenate duramente. Se siete nella fase iniziale di un ciclo di allenamento, riducete un po' l'apporto calorico poiché a tale stadio non si sta stimolando la crescita. Aumentare le calorie a mano a mano che il gradiente di intensità del ciclo di allenamento si innalza.

20.26 Con l'aumento della massa muscolare aumenterà anche il livello calorico di mantenimento. A mano a mano che crescono i muscoli, incrementare gradualmente anche il proprio apporto calorico per il mantenimento. Se si mantiene costante il proprio apporto calorico, i risultati rallenteranno e il grasso corporeo diminuirà.

20.27 Con l'avanzare dell'età, a parità delle altre condizioni, si sarà in grado di ottenere guadagni gradualmente con meno calorie. I fabbisogni calorici si riducono approssimativamente del 3% a decennio, passati i 30 anni. Pertanto un sessantenne avrà bisogno di circa il 90% dei fabbisogni calorici di un trentenne dello stesso sesso e della stessa massa corporea *magra*. La massa corporea magra è data dal peso totale del corpo meno il peso del grasso.

Si possono guadagnare muscoli mentre si perde grasso?

20.28 La modalità di aumento (anabolismo) e quella di perdita (catabolismo) sono condizioni contrarie da sostenere per l'organismo. Combinarle è pressoché impossibile per la maggior parte dei normali praticanti che non ricorrono al doping, a parte forse i principianti assoluti e degli atleti un tempo ben sviluppati che ritornano ad allenarsi dopo un lungo periodo di sospensione.

20.29 Ai vecchi tempi in cui si "faceva massa" non ci si preoccupava dell'aumento di grasso mentre si costruivano muscoli. La maggior parte di coloro che facevano massa guadagnava in genere più grasso che muscoli; e qualcuno si gonfiava come una balena, arrivando in certi casi a prendere fino a 40 kg tutti insieme. Poi queste persone erano solite arrivare all'altro estremo, adottando in certi casi una dieta a carne e acqua, e finendo per perdere tanta massa muscolare nello smaltire enormi quantità di grasso. È un sistema molto costoso, sia per il portafogli che per la salute.

20.30 Quando si è nella modalità di costruzione dei muscoli, ridurre al minimo il grasso che si accumula, anche se sarà quasi certamente necessario accumulare un po' di grasso. Se si è ecceduto con l'accumulo di grasso mentre si costruiscono muscoli, passare a un programma di dimagrimento per qualche mese, per ridurre il grasso corporeo a non più del 12%, per un uomo. Poi ritornare alla modalità di guadagno muscolare, supponendo che si desideri costruire muscoli più grossi, ma regolando il proprio apporto calorico in maniera tale da aggiungere muscoli ma meno grasso che in precedenza. Ogni volta che si raggiunge il 15% di grasso, cambiare modalità e ridurlo al 10-12%. Se si effettua tutto ciò nel modo appropriato, ogni volta che si riduce il grasso corporeo, si avranno più muscoli della volta precedente. Quando si sa quel che si sta facendo, è più facile perdere grasso e mantenere i muscoli di quanto sia stato costruire muscoli inizialmente. Costruire muscoli più grossi è la parte più difficile.

Numero di pasti

20.31 La quantità di calorie che permette la crescita muscolare non è solamente un fattore di numeri. È molto importante il modo in cui le calorie vengono consumate. È quel che il corpo digerisce e assimila, che conta, non solo quel che si inghiotte. La quantità di cibo consumato in un dato pasto è un fattore importante che influenza il modo in cui il corpo "gestisce" il cibo.

20.32 Mettiamo che al fine di crescere abbiate bisogno di 3100 calorie al giorno. Ma se il corpo non riesce a trasformare quelle 3100 calorie non otterrete la nutrizione di cui avete bisogno. Se si fanno tre pasti da 1000 calorie ciascuno, che vengono digeriti male, non si otterrà il risultato voluto. Ma se si fanno cinque pasti ben digeriti da 600-650 calorie ciascuno, è più probabile che l'organismo si procuri i nutrienti di cui ha bisogno.

20.33 Se non si scopre la quantità e la combinazione di cibi che si possono sostenere in ciascun pasto, quando arriverà il momento del pasto successivo lo stomaco starà ancora digerendo il pasto precedente. Aggiungere un pasto su un altro

pasto solo parzialmente digerito causerà disturbi gastrointestinali, farà sentire assonnati, provocherà gonfiori addominali e intralcerà il recupero e l'allenamento.

20.34 Programmare inizialmente cinque pasti al giorno, equamente suddivisi nel periodo di veglia. Per esempio, nutritevi alle 07.00, alle 10.30, alle 14.00, alle 17.30 e alle 21.00. Questo significa nutrirsi ogni tre ore e mezzo. Dico "nutrirsi" piuttosto che mangiare, poiché alcuni pasti possono essere sotto forma liquida invece che solida.

20.35 Ma uno schema regolare, che è auspicabile, funzionerà solo se si riesce a "gestire" il cibo a quella frequenza. Pasti più piccoli e più frequenti sono solo un aspetto del compito. Occorre trovare le miscele di cibi differenti che si adattano al *vostro* apparato digerente. Quel che va bene per una persona può causare problemi digestivi a un'altra. Si potrebbe raggiungere un'organizzazione di base in cui ci si nutre per cinque volte al giorno e con cui ci si trova bene così che lo stomaco sia pronto per ogni pasto quando arriva il momento di farlo. E occorrerebbe far sì che ogni pasto sia di valore calorico simile in maniera che sia simile anche il carico digestivo per pasto. A questo punto si seguirà fedelmente l'organizzazione dei pasti delineata, tranne quando si hanno dei problemi al tratto digerente che rallentano la digestione. In tal caso sarà meglio rimandare il pasto a quando si avrà veramente appetito piuttosto che ingerire altro cibo che va a sommarsi al pasto precedente non ancora digerito. Poi magari ci si rimetterà in pari con le calorie saltate nel giorno e nei due giorni successivi aggiungendo circa 50 calorie extra a pasto.

20.36 Quando si riusciranno a digerire e assimilare tranquillamente cinque pasti al giorno su base regolare, fare un ulteriore passo avanti dividendo i propri fabbisogni calorici giornalieri su sei pasti al giorno. Per farlo, ridurre gli intervalli tra i pasti a sole tre ore facendoci rientrare il sesto pasto.

Un promemoria

20.37 Anche i migliori cibi e integratori faranno ingrassare, se consumati eccessivamente. E anche la "giusta" quantità renderà grassi se non ci si allena adeguatamente. È necessario fare allenamento intenso con carichi progressivi su un programma di pesi sensato se si devono usare i nutrienti per costruire muscoli. È necessario fornire lo stimolo a crescere prima di riuscire a trasformare un qualunque nutriente in muscoli. Ci sono moltissime persone le cui diete sono più che adeguate alla crescita ma, dal momento che non si allenano in maniera adeguata, non hanno la possibilità di costruire molta massa muscolare, per non dire nessuna.

20.38 Il fatto di riuscire a guadagnare 5, 10 o addirittura 13 kg di muscoli in un anno dipende da molti fattori, tra cui età, caratteristiche genetiche, il grado di "sottosviluppo" a cui si è prima del periodo di valutazione, la maniera in cui ci si allena, l'adeguatezza del riposo e la dedizione che ci si mette. Piuttosto che stabilire una cifra arbitraria a tale proposito, dedicatevi a fare quanto di meglio è possibile sia in palestra che fuori, e i risultati verranno da sé.

Macronutrienti

Proteine

20.39 Quante proteine sono necessarie? In realtà, chi può dirlo *con certezza*? Non c'è bisogno di esagerare con le proteine quando non ci si allena al massimo. 2,2 g di proteine – principalmente di origine animale – per kg di peso corporeo *magro* dovrebbero già *superare* il proprio fabbisogno. Se ogni giorno si consumano 4000 o più calorie, comprese abbondanti quantità di prodotti di origine animale, è quasi impossibile non avere proteine in abbondanza nella propria dieta. Ma se si mangiano meno di 2500 calorie al giorno (per un individuo di sesso maschile), allenandosi duramente, sarà probabilmente necessario fare uno sforzo deliberato per procurarsi proteine a sufficienza.

20.40 Quando ci si allena al massimo e si è prossimi a raggiungere o già si sono raggiunti nuovi livelli di carico, meglio andare sul sicuro mangiando quante più proteine si riescono a digerire tranquillamente, probabilmente intorno ai 2,75-3,3 g di proteine per kg di peso corporeo. Magari tutte queste non saranno nemmeno necessarie, però senza queste quantità *si potrebbero* limitare i propri guadagni. Sperimentare e scoprire quel che va bene per se stessi. Mettete da parte la teoria e la "ricerca" e impegnatevi in qualche indagine empirica personale. Esiste comunque anche la possibilità di esagerare con l'apporto di proteine, il che potrebbe limitare i propri progressi. È necessario sperimentare per vedere come i propri progressi in allenamento siano influenzati dai cambiamenti nella quantità di proteine assunte.

Esperimento con le proteine

20.41 Utilizzando un manuale di riferimento che fornisca la composizione dei cibi nei suoi costituenti, vale a dire quante proteine, carboidrati e grassi sono contenuti in ogni tipo di cibo, scoprite quante proteine consumate in media ogni giorno. Quando sarete nella fase *intensiva* di un ciclo di allenamento, conducete questo esperimento con le proteine: incrementate l'apporto di proteine di 100 g al giorno per la durata del ciclo. Fatelo deducendo 400 calorie in totale dall'apporto di grassi e carboidrati e sostituendole con i 100 g aggiuntivi di proteine (100 g di proteine contengono 400 calorie). Ciò fornirà una notevole spinta proteica.

20.42 Se si riscontra un notevole miglioramento nel recupero, nella velocità dei progressi, o nella lunghezza del periodo per cui essi continuano, allora è bene adottare la spinta proteica ogni volta che ci si trovi nella fase intensiva del ciclo di allenamento. Me se si aggiungono i 100 g di proteine alla quantità di

cibo che si mangia di solito, vale a dire si *aggiungono* 400 calorie alla propria dieta, non si sarà in grado di determinare se sono state le proteine o le calorie in più a riuscire nello scopo.

20.43 Quando si aumenta la quantità di proteine mangiate, meglio suddividerle per cinque o sei piccoli pasti piuttosto che metterle tutte in due o tre grossi pasti, per evitare di sovraccaricare il proprio tratto digestivo.

20.44 Sebbene l'aumento dell'apporto proteico sia importante quando ci si spinge in nuovi livelli di carico, non è riservato solo a questa situazione. Se si sta rientrando dopo una lunga sospensione, sarà probabilmente necessario aumentare il proprio apporto proteico molto prima di ritornare di nuovo ad avere a che fare con i propri record personali.

Carboidrati

20.45 Non è necessario un trattato sui carboidrati per sapere ciò che si deve mangiare. Ne avrete sentito parlare e avrete letto abbastanza nel corso degli anni. Ma è necessario mettere in pratica i buoni consigli!

20.46 Occorre concentrare la propria attenzione su cereali e granaglie non lavorati, frutta fresca e secca, e verdure e ortaggi crudi o, in misura minima, cotti. Fate una regola dell'inclusione giornaliera nella dieta di un'abbondante insalata cruda, di una bella scodella di cereali ricchi di fibre, di quattro o più porzioni di frutta, di diverse porzioni di verdure diverse dall'insalata, e di pane integrale e/o pasta. Così la quota di carboidrati sarà stata coperta, ottenendo al contempo tanti micronutrienti di valore, poiché i carboidrati saranno tratti da cibi ricchi di nutrienti. Evitate del tutto lo zucchero e altri carboidrati "spazzatura" o, proprio a esagerare, mangiateli solo in piccole quantità in maniera occasionale, tipo una sola volta a settimana per concedersi un piccolo "strappo".

Grassi

20.47 Alcune persone sembrano trovarsi bene con diete a bassissimo tenore di grassi, ma altre si trovano male, con l'impossibilità di fare guadagni di massa muscolare. Trovate l'equilibrio di proteine, grassi e carboidrati che si adatta a voi e vi fa stare in salute. Il solo fatto che alcune persone si trovino bene con una dieta a bassissimo contenuto di grassi, vale a dire meno del 10% delle calorie provenienti dai grassi, non significa che tutti possano fare lo stesso.

20.48 Il semplice valore calorico e la percentuale delle calorie ingerite costituita dai grassi sono solo una parte del problema.

20.49 I grassi hanno ricevuto una cattiva pubblicità negli anni recenti, in gran parte poiché tutti i tipi di grasso sono stati raggruppati insieme ed etichettati come "cattivi". Non solo alcuni grassi *non* sono cattivi, ma sono veramente *essenziali* per la buona salute. Senza questi si danneggerebbe seriamente la propria salute nel lungo termine. Studiate il libro monumentale del dott. Udo Erasmus, FATS THAT HEAL FATS THAT KILL, e vi farete una nuova prospettiva sui grassi e sul loro ruolo nella salute. Di sicuro alcuni grassi sono estremamente dannosi e dovrebbero essere evitati, ma alcuni grassi – specialmente i cibi ricchi di acidi grassi essenziali – sono molto salutari ed essenziali per il proprio benessere.

20.50 Procurarsi gran parte della propria razione di grassi dal pesce – specie quello ricco di acidi grassi essenziali, come ad esempio sardine, sgombri e salmone – dagli avocado, dall'olio di oliva, da noci e semi crudi, da uova *bollite*, e da prodotti caseari a basso contenuto di grassi è *enormemente diverso* dall'ingerire la *stessa* quantità di grassi da pizza, fritture, margarina e grassi da pasticceria (cioè oli idrogenati), da oli che hanno subito un notevole riscaldamento (fritti), da oli raffinati, omelette e uova strapazzate, e prodotti caseari *ad alto contenuto di grassi*. Il valore calorico totale potrebbe essere lo stesso, ma l'impatto sulla salute sarebbe enormemente diverso.

20.51 Vivendo a Cipro da molti anni, ho finito per apprezzare l'altissima considerazione in cui è tenuto l'olio extravergine di oliva nelle nazioni del Mediterraneo. Usatelo quotidianamente sulle insalate e negli altri piatti in cui è adatto, come il pesce, e anche sul pane al posto di margarina o burro.

20.52 La maniera in cui si prepara il cibo può determinare se il grasso in esso contenuto risulterà sano o dannoso. L'organismo riesce a sopportare piccole quantità di grasso e olio ossidati e di colesterolo, ma basta dargliene troppi e non potrà più tollerare. Occorre ridurre il consumo di grassi che sono stati riscaldati mentre erano esposti all'aria e di grassi che hanno subito processi di lavorazione, nonché del colesterolo. I cibi raffinati, elaborati e stagionati dovrebbero essere evitati: per esempio i salumi e determinate carni e formaggi. Le uova dovrebbero essere bollite e non fritte o strapazzate. Tutti i cibi fritti dovrebbero essere evitati. E al posto della margarina sarebbe meglio usare il burro, in minime quantità comunque.

20.53 Controllate gli ingredienti dei cibi a preparazione rapida e delle merendine e vedete con quale frequenza appaiono grassi e oli alimentari elaborati, e grassi vegetali parzialmente idrogenati. Evitate questi cibi. E fare attenzione anche agli oli che potenzialmente possono essere molto salutari, per esempio quelli di semi di lino e di semi di canapa. Questi oli devono essere freschi e nel loro stato naturale. Se sono stati esposti alla luce durante la lavorazione, l'immagazzinamento o la vendita, o se vengono esposti al calore durante la lavorazione, o se vengono usati per friggere in cucina, si trasformano in oli dannosi per la salute.

Le percentuali dei macronutrienti

Scoprire il proprio apporto attuale di macronutrienti

20.54 Utilizzando i dati raccolti nel/i periodo/i di test descritti in *Determinare il fabbisogno calorico di mantenimento*, calcolare l'equilibrio che si mantiene di solito tra i macronutrienti, cioè carboidrati, grassi e proteine. Fare il totale dei grammi di carboidrati, grassi e proteine di ogni giorno. Calcolare la media giornaliera. Poi calcolare quante calorie provengono da ciascun macronutriente, e la proporzione che questo numero rappresenta rispetto alla quantità totale di calorie.

20.55 Per esempio, al solo scopo esemplificativo, mettiamo che in tre settimane si siano mangiate in media 2900 calorie al giorno, con 140 g di proteine, 50 g di grassi e 470 g di carboidrati. I 140 g di proteine equivalgono a 560 calorie (4 × 140) che sono il 19,3% del proprio apporto calorico totale (560 ÷ 2900 × 100). Se si fa la stessa operazione per i grassi si ottiene il 15,5% delle calorie totali; e per i carboidrati si arriva a 65,2%.

Ottimizzare le percentuali dei macronutrienti

20.56 Le quote nutrizionali per i praticanti l'allenamento con i pesi seguono le mode, e il bodybuilding in particolare è noto per gli estremi. Per un po' di anni era di moda la dieta con pochi carboidrati, anche per guadagnare massa; e da alcune persone venivano consumate enormi quantità di proteine e grassi. Poi arrivò la fase "il grasso e il colesterolo sono il male". Poi il colesterolo ha cominciato a perdere un po' di questa sua immagine di "cattivo" e in certi ambiti c'è stato un ritorno verso una minore quantità di carboidrati e un maggiore apporto di grassi, ma operando una scelta sul tipo di grassi.

20.57 Attenetevi a una moderazione dietetica senza estremismi tra grassi, proteine e carboidrati. Mettete a punto le proporzioni a seconda della quantità di calorie necessarie e dell'equilibrio tra i tre costituenti dei cibi che vi fa stare meglio. Come raccomandazione generale, e come punto di partenza per gli aggiustamenti individuali, consumare il 20% delle calorie come grassi, una percentuale di proteine sufficiente a soddisfare i fabbisogni proteici e il resto in carboidrati. E cercate di ottenere quanto necessitate di ogni macronutriente a partire da sani cibi di qualità. Le percentuali sono solo un aspetto dell'insieme.

20.58 Per esempio, supponiamo un peso corporeo di 86 kg con una percentuale di grasso corporeo del 10%, il che dà una massa corporea magra di circa 77,4 kg. Supponiamo che ci si stia indirizzando a raggiungere 2,75 g di proteine per kg di massa corporea magra a 3100 calorie. Se si prende il 20% di queste calorie dal grasso, significa 620 calorie; ne rimangono ancora 2480. Per le proteine, moltiplicare 77,4 per 2,75 il che dà circa 212,5 g di proteine al giorno. Moltiplichiamo questo numero per 4 per convertire in calorie, ottenendo 850. Così il totale apporto calorico di grassi e proteine arriva a 1470, lasciando un

resto di 1630 calorie da colmare con i carboidrati. Questi particolari numeri danno come risultato 20% di grassi, 27% di proteine, 53% di carboidrati. Con meno grasso, le altre percentuali dovrebbero essere superiori. Ma andare sotto il 15% di grasso potrebbe mettere a rischio il progresso nella costruzione dei muscoli e addirittura la salute.

20.59 In presenza di un apporto calorico molto inferiore, procurarsi almeno 2,75 g di proteine per kg di massa corporea magra produrrà una percentuale di proteine più alta. Supponiamo che la stessa persona dell'esempio, di 77,4 kg di massa magra, consumi solo 2500 calorie al giorno. Per raggiungere l'obiettivo dei 212,5 g di proteine, vale a dire le 850 calorie, si arriverà al 34% di apporto totale. Questo incremento nelle proporzioni di calorie dalle proteine deve essere compensato da una riduzione nelle percentuali di grassi e/o carboidrati.

20.60 Se si mangiano molti cibi grassi, anche se sono tutti grassi sani, ci si potrebbe ritrovare con l'appetito così saziato che si possono affrontare lunghi periodi senza aver fame. Così non si sarà in grado di fare cinque o sei pasti al giorno senza mangiare per forza e soffrire quasi inevitabilmente problemi al tratto digestivo. È necessario mettere a punto la proporzione dei grassi alimentari in maniera da poter soddisfare in maniera comoda i propri fabbisogni calorici nell'arco di cinque o, anche meglio, sei pasti al giorno.

Fibre alimentari

20.61 Se si mangiano quantità adeguate di carboidrati non raffinati, e non si abusa del proprio corpo con cibi di scarso valore, non dovrebbe essere un problema avere abbondanza di fibre nella dieta. La fibra è *di importanza critica* per buone abitudini intestinali. Occorrerebbe fare almeno una buona evacuazione intestinale ogni giorno. Dosare la quantità di fibre mangiate finché questa regolarità non diviene la norma. Questa regolarità è essenziale per eliminare velocemente dal tratto digestivo i prodotti di scarto, prima che possano fare qualche danno.

20.62 Alcune diete particolareggiate ad alto contenuto proteico pubblicate su riviste e libri di bodybuilding hanno un contenuto terribilmente basso di fibre alimentari e saranno devastanti per i sistemi di smaltimento di coloro che le seguono. Una bella portata di un cereale integrale e magari arricchito di fibra

I grassi hanno ricevuto una cattiva pubblicità negli anni recenti, in gran parte poiché tutti i tipi di grasso sono stati raggruppati insieme ed etichettati come "cattivi". È fondamentale comprendere che non solo alcuni grassi *non* sono cattivi, ma sono veramente *essenziali* per la buona salute.

a colazione la mattina, e legumi, insalate e pane o pasta integrale a cena – insieme alle proteine della sera – con l'aggiunta di qualche frutto e di altri cibi che si consumano in altri momenti della giornata, dovrebbero fornire fibre alimentari a sufficienza. Ma la fibra alimentare non svolgerà il suo importante compito se si è disidratati.

Acqua

20.63 Un adeguato apporto di acqua è *cruciale* per la salute e il benessere. Il semplice fatto di non aver sete non significa necessariamente di essere bene riforniti d'acqua. La maggior parte delle persone non apprezza il valore dell'acqua. Il caffè e il tè, a meno che non siano decaffeinati, e le bevande alcoliche, non contano nell'apporto d'acqua. Le bevande che contengono caffeina o alcol possono addirittura *far aumentare* il bisogno di acqua, per i loro effetti diuretici.

20.64 Esistono conseguenze gravi della carenza di acqua a lungo termine (disidratazione). Tra queste, problemi ai reni e al tratto urinario, p.e. calcoli renali.

20.65 È molto meglio un eccesso di acqua che non una carenza. La conseguenza negativa di bere acqua in eccesso è semplicemente di dover andare più volte al bagno. Le conseguenze negative di un insufficiente apporto d'acqua sono di gran lunga peggiori.

20.66 Assicurare un apporto di acqua adeguato è facile, basta consumare acqua a sufficienza in maniera equamente distribuita nel corso di una giornata per produrre almeno quattro minzioni *chiare* ogni giorno, oltre alle minzioni colorate. Finché non si produce un minimo di quattro minzioni di urina quasi trasparente al giorno, incrementare gradualmente la quantità di acqua, frutti succosi, succhi di frutta e magari anche latte. Se già si beve molto latte, l'apporto di acqua potrebbe già essere adeguato. I liquidi devono essere gradevoli al gusto se devono essere bevuti in quantità maggiori. Compratevi un purificatore dell'acqua se la vostra acqua del rubinetto non ha un sapore piacevole o bevete acqua in bottiglia che vi piaccia. Ridurre, o meglio, eliminare il consumo di caffè, tè e alcol rappresenterà un grosso contributo al bilancio netto dell'acqua consumata.

20.67 Durante e subito dopo l'allenamento, è necessaria acqua in più, e con il caldo è necessario incrementare notevolmente la quantità di acqua bevuta. Attenetevi alla regola delle quattro minzioni chiare e modificate la quantità di liquidi ingeriti a seconda del clima e dei livelli di attività.

20.68 Se si assumono molti integratori vitaminici, può succedere che l'urina sia colorata nonostante il volume e la frequenza di produzione siano elevate. In

tal caso, sarà necessario giudicare la propria idratazione dal volume e dalla frequenza delle minzioni più che dalla loro mancanza di colorazione. Ma la colorazione causata da alcuni integratori vitaminici si verificherà solamente per alcune ore dalla loro assunzione, non per tutto il giorno. Se le vitamine che assumete colorano pesantemente l'urina, questa è probabilmente una buona ragione per ridurre l'integrazione poiché molta di essa va sprecata.

Micronutrienti

20.69 Se si ha una carenza di una vitamina o un minerale, ciò potrebbe avere un effetto dannoso sul proprio allenamento e recupero. La carenza potrebbe essere la conseguenza del seguire una dieta manifestamente molto scarsa, e quindi potrebbe essere corretta facilmente. In alternativa potrebbe essere dovuta a un aumentato fabbisogno di un determinato nutriente o anche di diversi nutrienti. Alcune persone applicano una maniera sbrigativa e tentano delle megadosi di ogni micronutriente conosciuto nella speranza che ogni possibile carenza verrà corretta. Questa strategia suppone che gli integratori usati vengano realmente impiegati dall'organismo.

20.70 Inghiottire le compresse intere non garantisce che verranno impiegate dall'organismo. Indipendentemente dalle presunte buone qualità della compressa, se essa passa attraverso il corpo rimanendo intera, non apporterà alcun beneficio. Meglio masticare le compresse prima di deglutirle.

20.71 Supponiamo che abbiate veramente messo in pratica le indicazioni di allenamento e riposo fornite in questo libro e *tutti* i consigli nutrizionali dati in questo capitolo. Se non riuscite comunque a guadagnare massa, potrebbe essere sensato effettuare delle ricerche per vedere se ci sono carenze di qualche nutriente con conseguente inibizione dei risultati. Fatevi delle analisi per la ricerca di carenze nutrizionali presso un professionista apposito, magari un nutrizionista ortomolecolare (chiedere al proprio medico per farsi indirizzare), e poi intraprendete le eventuali azioni correttive necessarie.

Ottenere il massimo dal latte

20.72 Il latte è una fonte concentrata di nutrienti. Usando sempre quello semimagro, o meglio, quello scremato, si possono ingerire in abbondanza proteine, carboidrati e acqua in forma molto comoda ed economica. Eliminare il latte e i suoi derivati dalla dieta quando si cerca di costruire muscoli e forza può rendere impegnativo il raggiungimento dei fabbisogni calorici, specialmente se si hanno fabbisogni calorici ben al di sopra della media.

20.73 Il fatto di bere o meno latte dipenderà moltissimo dalla propria capacità di digerirlo. Se si va incontro allo sviluppo di gas intestinale, gonfiori addominali o diarrea dopo aver bevuto il latte o mangiato un derivato del latte come formaggio o gelato, probabilmente si è intolleranti al lattosio. Ciò

significa che il proprio intestino tenue non produce a sufficienza la lat*tasi*, l'enzima necessario per digerire il latt*osio*. Il lattosio è lo zucchero che in natura si trova nel latte e in altri latticini.

20.74 L'intolleranza al lattosio è un problema comune, sebbene la portata dell'intolleranza possa variare notevolmente. Mentre ci sono persone che non producono abbastanza lattasi da poter sopportare nemmeno un paio di sorsi di latte, per altre persone è necessario consumare quasi un litro di latte prima di esaurire la produzione immediata di lattasi. Probabilmente si scoprirà che la propria tolleranza al lattosio diminuisce con l'avanzare dell'età.

20.75 Se avete una grave intolleranza al lattosio dovreste forse eliminare il latte dalla dieta una volta che vi sarete costruiti. Ma cercate di far funzionare il latte a vostro favore almeno mentre vi state ancora costruendo.

Come trattare l'intolleranza al lattosio

20.76 Per chi è intollerante al lattosio, ecco alcuni suggerimenti che possono aiutare a procurarsi un sostanzioso quantitativo di nutrizione dai prodotti caseari senza fastidi al tratto digestivo.

a. Bere latte da solo, due ore dopo un pasto. Più tardi, nella stessa giornata, bere la stessa quantità di latte durante un pasto. Confrontare il modo in cui ci si sente nelle due occasioni e pianificare il proprio consumo di latte di conseguenza. Il latte potrebbe essere ben digerito lontano da un pasto ma non se bevuto mentre si mangia.

b. Per il loro contenuto di grasso ridotto, si potrebbero trovare il latte semimagro e quello scremato più facili da digerire del normale latte intero.

c. Eliminare totalmente dalla dieta tutti i latticini per una settimana e poi cominciare ad aggiungerli alla dieta in maniera molto graduale, cominciando con piccolissime quantità. Scegliere solo prodotti che producono reazioni negative minime o non le producono per nulla. Consumare alcuni prodotti caseari al giorno e cercare di aumentare gradualmente la propria tolleranza, aggiungendo piccole quantità in più ogni settimana fino ad arrivare a una quantità soddisfacente che si possa sopportare tranquillamente.

d. Qualche sorso di yogurt ogni volta che si beve latte può aiutare nella digestione del lattosio, poiché i microrganismi contenuti nello yogurt disgregheranno il lattosio.

e. Se lo yogurt non è un aiuto sufficiente per la digestione del latte, eliminare il latte e sostituirlo con yogurt, formaggi e formaggio "cottage" o "olandese" [formaggio morbido e bianco prodotto a partire da latte scremato, N.d.T.]. A parità di quantità di proteine e nutrienti, lo yogurt e questi formaggi hanno molto meno lattosio, e in certi casi ne sono praticamente privi.

f. Aggiungere l'enzima che digerisce il lattosio ai prodotti caseari che si consumano. Si possono provare delle compresse e delle gocce che si trovano in farmacia. Attraverso vari tentativi se ne potrà determinare la quantità necessaria rispetto a tipo e quantità di latticini che si consumano dopo averle prese. Consumare latte già trattato con l'enzima.

20.77 Se comunque non si tollera il latte dopo aver provato tutti i suggerimenti appena esposti, allora uno dei prodotti sostitutivi che si dovrebbero prendere in considerazione è una polvere proteica delattosata come quella a base di proteine del siero del latte (*whey protein*), e poi organizzarsi per procurarsi il resto del fabbisogno di calorie e nutrienti da cibi privi di lattosio. Per quanto il latte sia adatto ai bisogni dei bodybuilder e degli atleti di forza, è possibile cavarsela bene anche senza di esso. È solo necessario essere più creativi nella progettazione dei propri pasti e delle proprie bevande.

20.78 Il fatto di bere latte dipenderà almeno in parte dall'apporto calorico di cui si ha bisogno. Se vi state disabituando all'uso di latte intero, fatelo progressivamente. Passate al latte semimagro per un certo periodo e poi prendete in considerazione di passare al latte scremato. In questa maniera la netta differenza di sapore tra latte intero e latte magro non sarà così avvertibile. E tenete presente che marche diverse di latte scremato possono avere sapori differenti.

Schede dei pasti

20.79 Impiegate un'ora o due per realizzare alcune schede dei pasti fondamentali e dell'alimentazione per l'intera giornata. Realizzate almeno dieci alternative per ciascuno dei cibi solidi che mangiate ogni giorno. Elencate i cibi, e le conseguenti porzioni e contenuti calorici e di macronutrienti che ne derivano. Fate lo stesso per i pasti liquidi. Poi organizzate i pasti in programmi giornalieri in maniera da avere una varietà di modi per soddisfare gli obiettivi di calorie e proteine ogni giorno.

20.80 Il libro di Nancy Clark SPORTS NUTRITION GUIDEBOOK, seconda edizione, contiene ben oltre cento ricette con i valori di macronutrienti e calorie per ciascuna di esse. Fate riferimento a tali ricette se vi occorre aiuto per realizzare piatti e bevande salutari. Il libro inoltre è pieno di consigli pratici e sensati sulla nutrizione in generale, sebbene si concentri in particolare sugli atleti di durata.

20.81 Per guadagnare muscoli e forza, l'ideale è cinque o sei pasti al giorno, piuttosto che tre più abbondanti. A causa dei propri impegni quotidiani, potrebbe risultare molto difficile fare così tanti pasti solidi al giorno, ma con tanta voglia ci si può riuscire.

20.82 Se si fanno colazione e cena a base di cibi solidi, è possibile affidarsi a preparati liquidi per i pasti compresi tra questi due. Così si potranno raggiungere i cinque o sei pasti al giorno con un'interruzione minima delle proprie attività giornaliere. Che problemi sorgono nel bere da un contenitore? Usate un frullatore per realizzare le migliori bevande con ingredienti multipli. Preparate una quantità sufficiente di bevanda nutriente la mattina a colazione, o la sera prima, conservandola in frigorifero, e portatevela dietro al lavoro o a scuola in un thermos. Potrebbero esserne necessari due a seconda della quantità del miscuglio che si fa e delle dimensioni della bottiglia. Mescolare ingredienti che si riescono a digerire facilmente. Per la maggior parte delle persone l'elemento di base sarà il latte. Arricchitelo con alimenti che in genere sono compatibili, tipo latte scremato in polvere, yogurt e formaggio magro morbido.

20.83 Le uova crude possono uccidere, a causa della contaminazione da salmonella. Meglio *non* rischiare mangiando uova crude o non cotte a sufficienza, e cuocere bene le uova, anche se le si usano nella preparazione di miscugli da bere.

20.84 Forse preferirete mangiare cibo solido tre volte al giorno – colazione, pranzo e cena – inframmezzati da tre pasti liquidi. Forse preferirete quattro pasti di cibo solido e due bevande a base di latte. Forse preferirete sei pasti di cibo solido, di dimensioni simili, ogni giorno. E forse cambierete di giorno in giorno. Qualunque sia la scelta, organizzatevi in maniera da avere delle schede dietetiche quotidiane già pronte che soddisfino i fabbisogni calorici e nutrizionali. Trovate quel che funziona meglio *per voi* tenendo in considerazione i vostri limiti a livello digestivo, culinario e pratico.

Pasti speciali

Colazione

20.85 Specialmente se ci si allena duramente, fare sempre colazione. Dopo otto o più ore dall'ultimo pasto, l'organismo ha bisogno di un pasto di qualità. Se si salta la colazione, si perderà un pasto al giorno, estendendo il periodo di digiuno. Ciò farà partire la giornata in modalità catabolica invece che anabolica. Il primo pasto della giornata non deve essere necessariamente quello tradizionale basato sui cereali, sebbene la colazione sia solitamente un momento per fare un pasto ricco di fibre. Fate colazione con qualsiasi cibo di qualità che vi vada, e comprendetevi una buona porzione di proteine di origine animale. Ma non mangiate eccessivamente. Dovrete avere appetito nel giro di tre ore, per il secondo pasto della giornata. Fate colazione con tranquillità. Se avete molta fretta la mattina, preparate la colazione la sera prima.

Pasto precedente all'allenamento

20.86 Come osservato nel Capitolo 16:

> Attraverso prove ed errori, scoprite i tipi, gli equilibri e le quantità di cibo che vi sosterranno attraverso un allenamento intenso senza alcun calo di energia. Si potrebbe trattare, per esempio, di un piatto di pasta di farina integrale condita con formaggio grattugiato, di un paio di patate al forno e due cucchiai di formaggio cremoso magro, o di un pasto liquido magari basato su un prodotto sostitutivo del pasto. Trovate quel che funziona meglio per voi e poi usatelo con costanza.

20.87 Bisogna essere in grado di digerire il cibo in maniera sufficientemente buona da potersi allenare già 90-120 minuti dopo il pasto. Poi, subito dopo l'allenamento, si può fare comunque il pasto successivo programmato. Se si mangia troppo prima dell'allenamento, o si mangia una combinazione di cibi o un cibo specifico che non si tollera bene, ciò può danneggiare l'allenamento o costringere a rimandarlo. Questo rovinerà la regolarità del programma sia di allenamento che di nutrizione.

Pasti successivi all'allenamento

20.88 Inoltre, come osservato al Capitolo 16, è necessario fare un pasto ricco di proteine e con molti carboidrati quasi immediatamente dopo l'allenamento, preferibilmente liquido per una migliore assimilazione. Le proteine da sole non sono adeguate dopo l'allenamento; sono necessari anche molti carboidrati. Mezzo litro abbondante di latte scremato potrà ragionevolmente bastare, e a esso si possono aggiungere latte scremato in polvere o altri alimenti per arricchirne il valore. È inoltre tassativo bere abbastanza acqua. Bere in maniera sufficiente da produrre due minzioni *trasparenti* durante il periodo successivo all'allenamento assicurerà che si è idratati anche dopo l'allenamento. Circa due ore dopo il pasto immediatamente successivo all'allenamento, fate un altro pasto di qualità. Ma si potrebbe non avere tempo per i pasti successivi all'allenamento se ci si allena di sera.

Si può aumentare di massa con una dieta vegetariana?

20.89 Dieta vegetariana ha un significato diverso per le diverse persone. Per alcuni significa una dieta che escluda solamente carne rossa e pollame; per altri esclude anche il pesce; e per alcuni significa l'esclusione di *tutti* i prodotti di origine animale. Quest'ultima è quella a cui mi riferirò con il termine di dieta *vegan*, e rappresenta l'interpretazione purista dell'approccio vegetariano.

Queste differenti interpretazioni sono importanti poiché ciascuna definisce quali sono le fonti proteiche consumate. Per esempio, la dieta *vegan* è enormemente diversa da quella latto-ovo-vegetariana, che esclude tutti i tipi di carni ma include latticini e uova.

20.90 Pensavo fosse possibile guadagnare massa con una dieta *vegan*. Ci ho creduto così fermamente da diventare *vegan* per quattro anni subito dopo passati i venti anni di età. Non solo scoprii che era impossibile guadagnare forza e massa con una dieta *vegan*, ma trovai impossibile anche mantenere quel che già avevo. Continuai ad allenarmi meglio che potevo, e mangiavo calorie a sufficienza tanto da guadagnare addirittura grasso corporeo – quindi non avevo carenza di calorie –, prestando attenzione a equilibrare le mancanze nei profili aminoacidici. Ma comunque non funzionava.

20.91 La dieta *vegan* per me fu una calamità, e a ripensarci mi domando come abbia potuto perseverare per quattro anni prima di rinsavire. Avevo tentato di convincermi che la massa e la forza non erano importanti, che ciò che contava era solo la salute, e che ridursi a 59 kg andava bene perché ero "in salute". Tale "salute" impediva ogni esercizio fisico impegnativo a causa dei notevoli dolori a certe articolazioni di cui soffrivo dopo ogni allenamento pesante. Attività che erano di solito state molto facili divennero impossibili, persino in forme blande: per esempio non riuscivo a correre a passo lento per distanze veramente brevi su una data superficie senza soffrire forti dolori alle articolazioni, figuriamoci correre veramente.

20.92 Forse il mio è un caso estremo, ma l'aggiunta di proteine animali – inizialmente solo qualche uovo al giorno – mi fece sentire come se mi fosse stato dato un corpo nuovo. Fu miracoloso. Quasi immediatamente potei fare quel che precedentemente era impossibile, e senza reazioni negative. Fui in grado di ricostruire lentamente ma gradualmente massa e forza. Credo di soffrire ancor oggi di una certa riduzione nella robustezza delle articolazioni in conseguenza del periodo di quattro anni con la dieta *vegan*.

20.93 Non sono a conoscenza di nessuno che, con una dieta *vegan*, sia stato in grado di fare *grandi* guadagni di muscoli e forza. Ma sono a conoscenza dei casi di

> ***A parità* di quantità e qualità del cibo, consumarlo in due o tre pasti non può fornire i benefici per la costruzione muscolare che invece danno cinque o, anche meglio, sei pasti. Fare molti piccoli pasti equamente distribuiti nella giornata è una delle componenti importanti della riuscita nel bodybuilding. Non bisogna sottostimarne l'importanza.**

un buon numero di *vegan* che hanno miseramente fallito nel costruire massa e forza. Non consiglierei mai a nessuno di abbinare dieta *vegan* e serio allenamento con i pesi. Si tratta di due pratiche diametralmente opposte. Ma una dieta vegetariana modificata può andare bene. Un latto-ovo-vegetariano dovrebbe essere in grado di costruire massa e forza senza problemi, se si allena nel modo corretto e include una sufficiente quantità di proteine animali derivanti da uova e latticini. Un po' di pesce rappresenta un'aggiunta molto saggia alla dieta, specie il pesce ricco di acidi grassi essenziali, ma la carne rossa e il pollame non sono delle necessità. Io non mangio carne rossa o pollame da circa venti anni, e sono comunque stato in grado, in questo periodo, di costruire una notevole forza che mi ha consentito di fare 20 ripetizioni rest-pause di stacco da terra con 182 kg.

20.94 Per quanto una dieta che comprenda alimenti di origine diversa sia importante per il successo nell'allenamento con i pesi, questo non significa che dovrete arrivare agli estremi e nutrirvi quasi totalmente di alimenti di origine animale. Alcuni sollevatori arrivano a questo estremo e di conseguenza hanno diete ben poco sane.

Oltre il cibo

20.95 Se si possono combinare quasi tutti i cibi nutrienti senza reazioni negative, continuare in questo modo. Ma se andate incontro a problemi al tratto gastrointestinale o a *qualsiasi* reazione negativa a quel che mangiate, quanto segue si applicherà a voi almeno in parte.

20.96 Indipendentemente da quanto possa essere nutriente un pasto in teoria, e da quando possa funzionare bene per qualcun altro, esso potrebbe non essere adatto a voi. Se non riuscite a digerirlo in maniera tranquilla, se sembra rimanervi sullo stomaco per il resto della giornata, e se non avete ancora fame molte ore dopo che l'avete mangiato, tale pasto non dovrebbe essere ripetuto. Attraverso la sperimentazione, trovate pasti che riuscite a digerite in maniera da sentire appetito tre ore circa dopo di essi. Sperimentate attraverso il cambiamento di una variabile per volta, cambiando componenti e quantità.

20.97 Il tempo entro cui ritornerà il proprio appetito dopo un pasto è probabilmente in relazione all'intensità del proprio allenamento, e ai giorni di allenamento. Dopo un pasto nel giorno successivo all'allenamento l'appetito potrebbe ritornare più rapidamente che dopo il medesimo pasto fatto tre giorni dopo un allenamento. E l'appetito potrebbe essere più lento a ritornare dopo un pasto nella fase iniziale di un ciclo di allenamento rispetto alla fase più avanzata.

20.98 Entrate "in sintonia" con il vostro stomaco. Se aggiungere della composta di frutta al toast di colazione ritarda la digestione di questo pasto, non usatela in questo modo. Se bere latte dopo un pasto intralcia la digestione dello stesso,

non bevete latte insieme ad altro cibo. Se il latte bevuto da solo ben lontano da un pasto di cibo solido viene digerito facilmente, ma quando ci si mescola una banana, del miele o del burro di arachidi diventa difficile da digerire, allora bisogna smettere di aggiungere altri alimenti al latte. Meglio invece bere più latte. Se il cetriolo o la cipolla nell'insalata non si adattano a voi, eliminare il cibo che dà fastidio.

20.99 Scoprite quali combinazioni e tempi di assunzione dei differenti cibi vi vanno e non vi vanno bene. Poi organizzate i pasti in maniera tale da consumare solo combinazioni di cibo che si digeriscono bene. Se il tratto digestivo ha dei problemi, anche mangiare solo cibi sani non aiuterà i guadagni in palestra. È quel che si digerisce e si assimila che conta, non semplicemente ciò che si mette in bocca.

20.100 Gran parte di quanto riportato nei paragrafi successivi è basato sull'esperienza personale. Non è per svalutare gli studi accademici o le oneste osservazioni aneddotiche di altre persone. Sebbene le mie esperienze non saranno uguali alle vostre, voglio riferirle in maniera che possiate vedere l'importanza degli aggiustamenti individuali. I vostri bisogni saranno almeno parzialmente, se non sostanzialmente, differenti dai miei, ma quel che è importante è che voi riconosciate ogni esigenza particolare che potete avere.

20.101 Ero ossessivamente meticoloso su combinazioni ultrarigide durante la mia adesione di quattro anni al vegetarianismo stretto di tipo *vegan*. Durante quel periodo, la mia digestione sembrava essere deteriorata in conseguenza di una dieta radicale. Rigide combinazioni alimentari furono allora una necessità per ridurre al minimo i problemi al tratto digestivo. Ma le combinazioni alimentari rigide non funzionarono più quando ripresi ad allenarmi intensamente, aggiungendo qualche cibo di origine animale. Questo succedeva perché non sarei riuscito a garantirmi una sufficiente nutrizione giornaliera se avessi mantenuto le rigide combinazioni. Ma scoprii che tali ferree unioni di alimenti non apparivano più necessarie. Le mie capacità di digestione migliorarono notevolmente quando smisi di essere *vegan*. Sebbene abbandonare del tutto le regole di combinazione dei cibi mi avrebbe causato molti problemi digestivi, un compromesso tra gli estremi per me funziona molto bene.

Latte

20.102 Se mescolo il latte a qualsiasi altro alimento eccetto i prodotti caseari, lo stomaco mi dà problemi. Non mescolo il latte con nient'altro se non latticini e faccio i pasti basati sul latte ben lontano da ogni altro pasto. Non bevo mai latte se non sento appetito rispetto al pasto precedente. Ma va tutto bene se mangio un altro tipo di cibo un'ora circa dopo un pasto abbondante basato sul latte.

Frutta

20.103 Non mescolo mai la frutta a nient'altro. La mangio da sola e *almeno* mezz'ora prima di consumare un qualsiasi altro cibo. Questo intervallo basta la mio tratto digestivo per riuscire ad avere a che fare sia con la frutta che con quello che arriva dopo. Se mangiassi gli altri cibi subito dopo la frutta, o seguissi la convenzione della frutta dopo un pasto principale, lo stomaco mi tormenterebbe.

Proteine e amidi

20.104 Non mescolo cibi ad alto contenuto di amidi con quelli ad alto contenuto di proteine. So bene che certi alimenti hanno una buona quantità di entrambi, ma personalmente catalogo tutti i cibi a base di cereali e granaglie, i legumi e le patate come amidi. Li tengo separati da cibi con alta concentrazione proteica (uova, pesce, latte e latticini) attendendo un intervallo di circa 20 minuti tra le proteine e gli amidi. Per esempio, mangerò pesce, uova e insalata verde seguita, 20-30 minuti più tardi, da pane, legumi, patate e pasta.

20.105 In rare occasioni sono costretto a infrangere la mia regola di separare proteine e amidi, ma non infrango mai le regole "latte da solo" e "frutta da sola". Posso cavarmela solo con una minima "protesta" da parte dello stomaco se mescolo proteine e patate, ma mescolare proteine con cereali o legumi nel mio caso è sgradevole.

Il fattore età

20.106 Negli anni della mia adolescenza usavo combinazioni atroci secondo i miei standard attuali, ma comunque potevo buttare giù qualcosa di sostanzioso ogni 2-3 ore. In quel periodo potevo trangugiare una colazione pesante a base di succo di frutta, fegato, uova e cereali e, dopo non molto tempo, consumare con appetito un intruglio a base di latte, tipo mezzo litro abbondante di latte con molto lievito e anche soia in polvere buttata dentro. Mi sarei tappato il naso per buttare giù questa roba dal terribile sapore, ma lo stomaco lo avrebbe digerito senza lamentarsi. Se dovessi bere una di queste "bombe" oggigiorno, lo stomaco ne verrebbe sconvolto per il resto della giornata, e forse anche per il giorno dopo.

20.107 Con l'età, parlando in generale, la sensibilità dello stomaco aumenta. Non bisogna sforzare l'organismo a cercare di fare quel che poteva fare solo quando si era molto più giovani.

Cibi "mattutini" e "pomeridiani"

20.108 Probabilmente scoprirete che certi cibi si adattano meglio a certi momenti del giorno. In parte ciò può essere dovuto ad abitudini individuali, ma credo che si vada oltre questo aspetto. Occorre scoprire quello con cui ci si trova meglio in certi momenti della giornata, e programmare di conseguenza l'assunzione di

nutrimento. Per esempio, io semplicemente non riesco a tollerare bene i pasti di cibo solido – ad eccezione della frutta – se non a colazione o a cena, e sono molti anni che è così. Durante il giorno mi affido a bevande a base di latte e alla frutta.

Miglioramento ulteriore della digestione

20.109 Per quanto la corretta masticazione del cibo sia semplice, molte persone non masticano adeguatamente il cibo prima di ingoiarlo. Masticate sempre il cibo fino a ridurlo completamente in pasta prima di inghiottirlo.

20.110 Evitare di mangiare di fretta. Rallentare un momento, sedersi e calmarsi prima di mangiare o bere. Fare una pausa da tutto ciò che si sta facendo, per concentrarsi specificamente su ciascun pasto. Mangiare in movimento può danneggiare la digestione.

Aiuti digestivi

20.111 *Dopo* aver selezionato le combinazioni di cibi nutrienti che meglio si adattano a voi, e aver eliminato gli alimenti che non si tollerano bene, allora l'uso di sostanze digestive *può* essere una possibilità da seguire.

20.112 Ci può essere, comunque, un risvolto negativo nell'uso dei digestivi, quindi se si segue questa strada occorre farlo con cautela. La naturale produzione di enzimi e acido cloridrico può essere ridotta se si assumono aiuti digestivi di cui non si ha veramente bisogno. Ciò potrebbe produrre una dipendenza da queste sostanze digestive e creare un problema. Procedere con molta cautela e non usare sostanze digestive a meno che:

a. esista un alimento fondamentale che non si riesce a digerire, e

b. il medico abbia riscontrato una carenza di uno specifico fattore coinvolto nella digestione.

20.113 Seguire qualsiasi consiglio medico specifico che possa essere fornito per quanto riguarda questo ambito. Si potrebbe scoprire che l'uso di uno specifico aiuto digestivo o della combinazione di più prodotti aiuta a digerire e assimilare il cibo. Ciò farà sentire meglio, farà avvertire i pasti come più leggeri e aiuterà a portare al massimo le capacità di recupero. Si potrebbe addirittura scoprire che, con le sostanze digestive, alcune delle combinazioni di cibi che non sembravano adattarsi a voi non vi danno più così fastidio.

Fattori psicologici

20.114 Se si è nervosi, estremamente eccitati o in qualche modo agitati o alterati al momento di mangiare, rimandare il pasto *a meno che non abbiate tendenze all'ipoglicemia*. In generale, se si mangia mentre si è mentalmente preoccupati o agitati, il corpo non digerirà bene il cibo. Il pasto potrebbe "rimanere sullo stomaco" per molte ore, causare sconvolgimenti al tratto digestivo e mettere scompiglio al resto del proprio programma di alimentazione per quel giorno. Meglio rimandare il pasto o addirittura saltarlo del tutto. Poi si aumenteranno di un po' le dimensioni dei pasti successivi per riguadagnare il nutrimento "perso".

Ascoltare il proprio corpo

20.115 Soddisfare *con moderazione* certe voglie di cibo che potranno venire. Privarsi di un cibo che si desidera intensamente potrebbe addirittura fare danni. Si potrebbe anche avere la sensazione intuiva che un certo cibo non è buono per noi, sebbene in teoria si tratti di un buon alimento.

Integratori alimentari

20.116 Non si dovrebbe essere contrari agli integratori alimentari, ma si dovrebbe essere contro qualsiasi cosa che distragga da una concentrazione del 99% sui fondamentali di allenamento basilare, riposo basilare e nutrizione basilare attraverso il cibo. Tutti i forse della nutrizione, e specialmente gli integratori, assorbono troppo l'attenzione della maggior parte dei praticanti.

20.117 L'uso degli integratori dietetici fa parte dell'immagine comune di chi solleva pesi ed è qualcosa che dà un senso di appartenenza. La realtà è che *alcune* (ma "alcune" non significa tutte) ditte di integratori alimentari sono colpevoli di:

a. Promesse ingannevoli che i loro prodotti non potranno mai mantenere.

b. Elencare ingredienti e quantità non rispondenti a realtà, in genere al fine di offrire un prodotto "di qualità" a basso prezzo.

c. Inventare studi di ricerca; scegliere ricerche che non hanno niente a che fare con esseri umani sani che si allenano duramente; attingere a ricerche basate su metodologie totalmente prive di qualsiasi credibilità scientifica.

20.118 Una volta che le persone si siano bevuta la storia per cui "la nutrizione rappresenta l'80% del bodybuilding" (o anche "solo" il 50%) e credano nella "pillola magica" come la via per muscoli più grossi, esse fanno la felicità dei venditori diventando i canditati primari per qualsiasi integratore alimentare che salti fuori.

Condizioni da soddisfare prima di provare "integratori per il bodybuilding"

20.119 Occorre che i fondamentali siano a posto prima di sperimentare extra che sono utili solo *eventualmente*. Nessun integratore potrà compensare una dieta priva di un importante componente. Ecco gli aspetti fondamentali che devono essere a posto:

a. I fabbisogni calorici devono essere soddisfatti quotidianamente.

b. Tali fabbisogni devono essere soddisfatti attraverso cinque o sei pasti equamente distanziati, di dimensione simile e facilmente digeribili.

c. Tutto il bisogno di sonno deve essere soddisfatto ogni giorno.

d. Produzione di guadagni di muscoli e forza attraverso la combinazione di quanto detto nei punti precedenti più l'allenamento intenso. Fare funzionare in pratica questa formula di base, con la reale comparsa di crescita muscolare, per avere la prova di essere in possesso di un programma che ha successo e che si riesce veramente ad allenarsi e recuperare nel modo giusto.

20.120 Non sto dicendo che alcuni dei nuovi integratori non aiuteranno. Quel che sto dicendo è che nessuno di essi darà lo stesso contributo che può fornire mettere in perfetto ordine al 100% le condizioni sopra esposte. Quindi occorre essere perfettamente in ordine con queste *prima* di armeggiare con il proprio ritmo di risultati facendo prove con gli integratori.

20.121 Assolutamente nessun integratore può produrre i guadagni muscolari consentiti dagli steroidi. Le persone che affermano che un integratore alimentare funziona come gli steroidi stanno distorcendo la verità, probabilmente al fine di convincere i praticanti a comprare gli integratori in questione, che, guarda caso, sono venduti proprio dai sostenitori di tali teorie.

20.122 Se e quando proverete degli integratori per il bodybuilding, non seguite un approccio massiccio usando molti prodotti diversi. Provate un integratore per un mese circa, durante un periodo intenso di allenamento. Compratene solo una quantità minima, sufficiente per il periodo di prova, scegliendo una ditta che offre la garanzia soddisfatti o rimborsati. Se l'integratore aiuta, continuate a usarlo ed eventualmente provatene un altro. Se anche questo funziona, continuate a usarlo. Se l'integratore non fa la differenza, abbandonatelo (e fatevi restituire i soldi!). Non usate per tutto l'anno gli integratori che trovate utili. Riservateli ai periodi in cui avete bisogno di una spinta in più, per esempio verso il termine dei cicli di allenamento. Ma ricordatevi sempre di mantenere il 99% della concentrazione focalizzato sulla combinazione di base costituita da allenamento, riposo e cibo.

Integratori nutrizionali

20.123 Gli integratori di vitamine e minerali, a meno che non si abbiano gravi carenze di qualche elemento, non possono avere un impatto immediato sul proprio allenamento, se non forse un effetto placebo in qualche caso. Ma quel che possono fare, nel lungo termine, è di giovare alla salute, il che a sua volta

incrementa la longevità di allenamento. Una formula multivitaminica multiminerale potente e ben bilanciata da prendere tutto l'anno è una scelta sensata per tutti. Raccomando caldamente il betacarotene e altra vitamina C ed E, il selenio, i bioflavonoidi e altri antiossidanti poiché credo che possano essere utili per la salute a lungo termine.

20.124 Come osservato al Capitolo 15, assumere un integratore multivitaminico multiminerale potrebbe non essere sufficiente. Esistono micronutrienti che non sono disponibili sotto forma di integratore. *Bisogna seguire una buona dieta*. In particolare è importantissimo consumare giornalmente verdure a foglia verde, frutta e ortaggi di colore giallo/arancio, e consumare con regolarità semi, per esempio quelli di zucca e di girasole. E bisogna consumare ogni giorno una quantità significativa di cibo crudo.

20.125 Un integratore proteico di qualità e facilmente digeribile usato quando ci si allena molto duramente rappresenta l'integratore fondamentale da provare per il bodybuilding. Se le risorse finanziarie sono molto limitate, si possono realizzare bevande proteiche aggiungendo latte scremato in polvere – sempre che si riesca a digerirlo bene – al latte.

20.126 Fare estrema attenzione ai prodotti per l'aumento di peso [i *weight-gainers*, N.d.T.]. Sebbene possano fornire un notevole aumento delle calorie, alcune delle quali provengono dalle proteine, possono risultare di difficile digestione. E alcuni di questi prodotti esagerano enormemente nel loro compito e andrebbero definiti più accuratamente "prodotti per l'aumento di grasso" *(o fat-gainer)*.

20.127 Ricordarsi sempre che, indipendentemente da quanto *qualsiasi* prodotto sia nutriente, se non si riesce a digerirlo con facilità e tranquillità, esso non apporterà che vantaggi minimi, per non dire nulli, indipendentemente da quanto possa essere costoso o pubblicizzato. Fate le prove acquistando confezioni *piccole* di qualsiasi integratore alimentare per vedere quanto bene lo digerite *voi*. L'integratore di proteine più digeribile per molte persone consiste nell'incremento di una quantità di latte fresco suddiviso durante la giornata.

20.128 Persino integratori proteici "formulati scientificamente" e costosi possono causare problemi al tratto digestivo di alcune persone. E, nonostante le esaltazioni delle pubblicità, non c'è assolutamente garanzia che costose proteine del siero del latte filtrate, delattosate e con aggiunta di enzimi e peptidi saranno digerite facilmente.

20.129 Alcune delle montature pubblicitarie che accompagnano i prodotti per la perdita di peso danno l'impressione che queste buste e formule speciali svolgano il compito di ridurre il grasso. Quel che raggiunge lo scopo è in realtà la combinazione da parte di chi li usa di voglia di farcela, esercizio fisico,

riduzione dell'apporto calorico e costanza nell'applicazione. Il sostitutivo del pasto può contribuire all'aspetto dietetico di questa combinazione, ma niente di più. Il successo di un programma per la riduzione del grasso non si misura nei termini di quanto grasso viene perso nel breve termine, ma di quanto grasso viene perso definitivamente nel lungo termine. Se si è dipendenti da qualcosa sul breve termine – come il prodotto sostitutivo del pasto rinunciando al cibo vero – ma si ritorna a mangiare come al solito, con la passione per il cibo vero nel lungo termine, tutto questo non è servito a nulla.

20.130 Quando si mescolano una polvere e un liquido, specie a mano, aggiungere il liquido alla polvere è in genere più efficace che il contrario. Liquidi tiepidi producono miscelazioni migliori di quelli freddi.

Integratori non nutrizionali

20.131 Un lungo elenco di prodotti tanto pubblicizzati ma inutili – compresi i "sostitutivi degli steroidi" hanno fatto la loro comparsa e scomparsa negli anni passati, e succederà lo stesso per molti altri in futuro. Quando scrissi BRAWN, negli anni 1990-91, alcuni degli integratori di moda allora erano l'octacosanolo, il citocromo C, il betasitosterolo, la *Smilax officinalis*, il gammaorizanolo, l'inosina, l'estratto di corteccia di yohimbe, il ciclofenile, il dibencozide e l'acido ferulico. Quanti di questi sono ancora molto pubblicizzati oggigiorno? Nessuno!

20.132 Alcuni di questi prodotti sono rimasti sul mercato per qualche anno anche se non funzionavano. Se un numero sufficiente di persone prova un dato prodotto, anche una sola volta, questo basta comunque a rendere la truffa conveniente per i produttori. E notate con quale frequenza viene pubblicizzata una versione "migliorata" di un prodotto truffa iniziale, per farlo durare ancora un altro po'.

20.133 Qualcuno degli attuali integratori non nutrizionali di gran moda rimarrà in circolazione sufficientemente a lungo da produrre reazioni positive sufficienti a prolungare le vendite, ma quasi tutti verranno messi da parte non appena la gente scoprirà che non funzionano. Ovviamente ciò accadrà solo dopo che un mucchio di soldi sarà stato sprecato; soldi che sarebbero stati spesi meglio in cibi di qualità. Quindi i produttori di integratori dovranno saltar fuori con altri prodotti. Così, di qui a pochi anni, al posto di quelli in circolazione oggi, verranno propagandati integratori diversi.

Sostanze per l'aumento di ormone della crescita e testosterone

20.134 Per ciascuno di un certo numero di "integratori", per esempio androstene, androstenedione, pregnenolone, derivati dell'IGF, GABA, *Tribulus terrestris* e acetilcarnitina, si *afferma* che produca innalzamenti significativi nella produzione di ormone della crescita o di testosterone. Molte delle affermazioni fatte nelle pubblicità sono chiaramente disoneste, e alcune si basano su studi non condotti su esseri umani. Se qualcuno degli innalzamenti

ormonali è davvero notevole, il prodotto in questione sarà presto considerato farmaco ottenibile solo su ricetta medica. Nessun prodotto che produca cambiamenti ormonali di una certa portata rimarrà integratore alimentare per lo sport molto a lungo.

20.135 Se per periodi estesi si assumono prodotti che aumentano la produzione di ormoni, è probabile che la vostra naturale produzione degli ormoni in questione sarà ridotta o addirittura pregiudicata. Ogni incremento sostanziale nella produzione ormonale oltre i normali livelli – eccezion fatta per la correzione di carenze, e sotto stretto controllo medico (e anche qui si tratta di una faccenda rischiosa) – è potenzialmente pericoloso. Basta guardare le devastazioni causate da steroidi e ormone della crescita!

Creatina

20.136 La creatina nelle sue numerose forme è diventata forse l'integratore per il bodybuilding più popolare degli anni Novanta, insieme alle proteine del siero del latte. In molte delle persone che la usano, la creatina produce effettivamente un rapido aumento di peso corporeo nella prima settimana o due di consumo, durante la fase "di carico". Ma quando ne sospendono l'uso, sperimentano una *perdita* di peso corporeo. E allora, che tipo di peso hanno aggiunto? Certamente non "solidi" muscoli durevoli. Per mantenere questo peso dovuto all'acqua la gente deve continuare a prendere la creatina.

20.137 La creatina *non* funziona per tutte le persone, anche quella di ottima qualità e usata esattamente come raccomandato. La creatina ha distratto enormemente molte persone dalle priorità del corretto allenamento e dell'appropriata nutrizione basata sul cibo. Invece di imparare e poi applicare strategie di provato valore per aggiungere fino a 5-10 kg di solidi muscoli ogni anno, per diversi anni consecutivamente, molte persone si sono fatte intrappolare dall'eccitazione data dalla possibilità di guadagnare 2-5 kg di acqua nel giro di solo 1-2 settimane. Ma c'è il rovescio della medaglia: l'impossibilità di trattenere *tutto* il peso quando si sospende l'uso della creatina per un lungo periodo, e l'impossibilità di ripetere l'esperienza di aumento dei 2-5 kg su base *cumulativa. Ed è estremamente importante il fatto che ancora non sia stata dimostrata la sicurezza dell'integrazione di creatina a lungo termine.*

> **Non si dovrebbe essere contrari agli integratori alimentari, ma si dovrebbe essere contro qualsiasi cosa che distragga da una concentrazione del 99% sui fondamentali di allenamento basilare, riposo basilare e nutrizione basilare attraverso il cibo.**

Parole conclusive sull'argomento integratori dietetici

20.138 Non bisogna mai vedere gli integratori dietetici come una panacea. Non bisogna mai farsi distrarre dal soddisfare i fondamentali dell'allenamento sano e della sana nutrizione attraverso il cibo normale. Non bisogna mai rivolgersi agli scaffali di integratori come risposta ai problemi dell'allenamento. Le risposte sono altrove, sebbene un uso prudente e razionale di integratori di qualità prodotti da ditte serie possa aiutare a procedere una volta che si stia attuando una combinazione produttiva basata su allenamento, nutrizione, cibo e riposo.

Perdita di grasso

20.139 Molte persone che desiderano muscoli più grossi e più forti hanno anche bisogno di perdere grasso. L'hard gainer grasso e con pochi muscoli deve superare ostacoli maggiori di quello molto magro. Gli hard gainer fanno in genere meglio a concentrarsi su un tipo di cambiamento nella composizione corporea per volta. Se si ha molto grasso da perdere, concentrarsi per un anno circa sulla risoluzione di questo problema, cercando almeno di mantenere la propria forza attuale. Poi rivolgere l'attenzione alla costruzione dei muscoli senza aggiungere grasso. Ma se si è principianti che cominciano ad allenarsi grassi, meglio concentrarsi inizialmente sul guadagno di muscoli: i muscoli servono a bruciare grasso.

20.140 Meglio del liberarsi dell'eccesso di grasso è innanzitutto il non ingrassare proprio. Alcuni consigli rivolti agli hard gainer molto magri incoraggiano guadagni di peso troppo rapidi. Non intraprendete la strada megacalorica. Troppe persone passano poi dai prodotti per il guadagno di peso a quelli per la perdita.

20.141 Sebbene raramente le persone dalle normali doti naturali e che non ricorrono al doping possano rimanere estremamente definite continuando al contempo a costruire muscoli, è possibile comunque rimanere abbastanza magri da avere sempre l'aspetto di un bodybuilder quando si è svestiti.

20.142 Un bell'aspetto va oltre l'essere visibilmente grossi quando si è vestiti. Braccia, deltoidi e petto grossi non sono poi così belli quando ci si leva la maglietta mettendo in mostra un giro vita flaccido alla base di tutto ciò.

20.143 La plica adiposa del giro vita dovrebbe rappresentare un segnale essenziale in ogni programma di allenamento con i pesi, in maniera tale da poter tenere registrazioni precise su che tipo di peso si sta prendendo. Se il grasso corporeo aumenta troppo, vuol dire che si sta mangiando troppo. Se il peso aumenta e la plica cutanea resta costante, allora si sta guadagnando quel che si desidera: muscolo. Anche una misurazione accurata del giro vita può essere un buon indicatore della composizione corporea, ma occorre tener presente che sviluppare i muscoli lombari e obliqui farà aumentare la misura del giro vita senza che il grasso corporeo aumenti.

20.144 Per tenere registrazioni più precise sul grasso corporeo, compratevi un plicometro. Questi plicometri hanno delle istruzioni per l'uso che prevedono la misurazione di una o più pliche cutanee in specifici punti del corpo. Seguendo le istruzioni si può stimare la propria percentuale di grasso corporeo totale. Questa può essere impiegata per valutare la composizione di ogni aumento – o perdita – di peso, invece di basarsi sulla più grossolana ma sempre efficace plica di grasso sui fianchi.

Composizione corporea

20.145 L'individuo medio adulto di sesso maschile ha circa il 13-17% di grasso; le donne hanno circa un 7% di grasso in più, vale a dire intorno al 20-24%. Si tratta di valori troppo elevati per mettere in mostra la definizione muscolare; occorre quindi puntare a un 10% per gli uomini e a un 17% per le donne se si vuole un aspetto ben definito, secondo standard non agonistici. Per diventare "striati" come un bodybuilder agonista di alto livello dei nostri giorni, gli uomini devono scendere a non più del 5% di grasso corporeo, e le donne sotto il 12%. Ma l'organismo *deve* avere un po' di grasso corporeo. Il grasso essenziale per un uomo è all'incirca del 5% e per una donna circa del 12%. Scendere sotto queste cifre è un comportamento estremo carico di possibili rischi per la salute. Richiede un comportamento ossessivo e probabilmente necessita dell'aiuto di farmaci dannosi per la salute.

20.146 Queste percentuali suppongono l'uso di un metodo accurato di controllo. L'accuratezza della determinazione del grasso corporeo varia a seconda del metodo impiegato e della competenza di chi effettua le misurazioni. Misurando uno stesso soggetto, ma con differenti metodi di determinazione del grasso e differenti operatori comunque esperti, possono risultare differenze di diversi punti percentuali.

20.147 Se possibile, ricercate qualcuno con una notevole competenza nella misurazione del grasso corporeo e scoprite la vostra attuale percentuale di grasso. Confrontate poi questa cifra a quella che ottenete da soli usando il plicometro. Così vi farete un'idea se eventualmente state stimando in eccesso o in difetto il vostro grasso corporeo. Ma più importante del fatto che la vostra particolare tecnica produca misurazioni accurate è la costanza della propria tecnica e i *cambiamenti* nelle percentuali che si misurano nel tempo.

20.148 Uno specchio con una buona illuminazione e un occhio critico diranno se si è definiti a sufficienza. Ma occorre tenere presente che il fisico ha un "punto stabilito" per il grasso corporeo. Andare sotto questo punto implicherà

probabilmente disciplina e misure estreme, e forse un prezzo notevole in termini di muscoli e forza che si perderanno.

20.149 Definire quel che è grasso, non definito, magro o tirato dipende in parte dalla propria prospettiva. La condizione "tiratissima" dei bodybuilder agonistici di alto livello rappresenta un estremo ed è molto dannoso per la salute. La plica di pelle e tessuto sottocutaneo presa sul giro vita di questi uomini in condizione da gara potrebbe essere minore di quella che la maggior parte degli uomini adulti ha sul dorso della mano.

20.150 Per obiettivi di allenamento generici, suggerisco di rimanere in bilico tra il magro e il non definito, vale a dire circa tra il 10% e il 13% di grasso per gli uomini e tra il 17% e il 20% per le donne. Scendendo sotto si potrebbe inibire la crescita muscolare. Ma andare, rispettivamente, sotto il 10% e il 17% è una condizione temporanea necessaria se si desidera avere l'aspetto migliore per una gara, una sessione fotografica o altre occasioni speciali.

20.151 Alcuni hard gainer, tuttavia, sono di natura definiti, vale a dire sotto il 10% (maschi) e il 17% (femmine) di grasso corporeo. Si tratta della loro naturale condizione per mantenere la quale non devono fare grandi sforzi. Queste persone non devono necessariamente aumentare il grasso corporeo al fine di guadagnare muscoli.

20.152 Una percentuale di grasso superiore al 15% può far scambiare un muscoloso per un ciccione, specialmente quando si è vestiti, a meno di non avere veramente muscoli enormi.

20.153 Prima di applicarsi nell'ottenere un livello molto basso di grasso corporeo è fondamentale avere muscoli a sufficienza. Non dimenticare mai che, se si desidera maggior forma muscolare è meglio dedicarsi a ingrossare i muscoli. Idealmente occorre trascorrere alcuni anni a diventare grossi e forti mantenendo il livello di grasso corporeo, per un uomo, non oltre il 15%.

20.154 Una volta soddisfatti del proprio sviluppo, almeno per quel periodo, ci si può concentrare sul dettaglio, sulla simmetria, sulla definizione e sull'estetica nel complesso, se si hanno le motivazioni. Se così fosse, potrebbe essere necessario impiegare i cicli necessari con una sequenza di programmi di specializzazione per correggere evidenti difetti di simmetria (vedere *Modello 6* al Capitolo 12). Poi sarà necessario seguire questo periodo di specializzazione, che potrebbe protrarsi anche per un anno, con un programma di perdita di grasso al fine di definirsi.

Stabilire gli obiettivi

20.155 Calcolare accuratamente quanto grasso occorre perdere per portarsi a una

data percentuale di grasso corporeo, diciamo il 10%. Per esempio, se si ha il 20% di grasso con un peso di 100 kg, si hanno 20 kg di grasso. Per ridurre il grasso al 10% occorrerà perdere 10 kg di grasso. Si può poi calcolare di quanti mesi si ha bisogno per raggiungere il proprio obiettivo. Conoscere esattamente la propria condizione attuale e il percorso dei progressi verso l'obiettivo aiuterà a mantenere stabile l'attenzione. Se si mantiene la massa muscolare perdendo grasso, il peso corporeo totale diminuirà in linea con la perdita di grasso. Ma se si è principianti, si potrebbe essere in grado di mantenere il proprio peso corporeo totale, o addirittura di incrementarlo, se si guadagna più peso in muscoli di quanto se ne perda in grasso.

20.156 È importantissimo perdere grasso corporeo in ragione di non più di 500 g a settimana e meglio ancora di 250 g a settimana, in maniera da non rischiare di alterare il metabolismo in maniera negativa. L'organismo assimila di più quando si è a dieta, specie se si operano riduzioni eccessive nell'apporto calorico. È necessario evitare tale situazione! Ecco la ragione per cui esorto a riduzioni caloriche moderate insieme a un incremento moderato del dispendio di energia e all'accettazione di una perdita di peso lenta ma graduale. La lenta velocità di perdita di peso è necessaria anche per ridurre al minimo il rischio di perdere tessuto muscolare. Il peso sulla bilancia è solo un aspetto del problema. La composizione della perdita di peso è l'altro aspetto importante. Si deve perdere grasso, non muscoli.

20.157 C'è voluto tempo per perdere la linea e poi ingrassare e ci vorrà tempo per ridiventare magri. Il tempo necessario dipende da quanto grasso bisogna perdere, da quanto bene il fisico reagisce alla perdita di grasso, dall'età e dal grado di applicazione al programma. Il successo genererà successo. Vedendo i frutti della propria dedizione sarà più facile mantenere la disciplina per produrre ulteriori risultati.

Desiderio di riuscita

20.158 La carenza più importante tra coloro che desiderano essere magri è un'insufficiente voglia di portare a termine il compito. I programmi sensati di perdita del grasso funzionano. Ma i buoni consigli non servono a nulla se non si portano avanti con determinazione, diligenza e perseveranza. Non sono i programmi sensati di riduzione del grasso a fallire. È la mancanza di applicazione costante del programma che causa il fallimento.

20.159 Dal momento che già credete nel valore dell'esercizio fisico ed effettivamente vi allenate regolarmente, siete già in vantaggio rispetto alle persone inattive che vogliono dimagrire.

20.160 Qualunque sia il tipo di corpo che avete, è con quello che dovete fare i conti. Che un amico sia in grado di perdere grasso con 3200 calorie al giorno e senza

fare alcun allenamento aerobico mentre per voi è necessario scendere a 2200 calorie *e* fare esercizi aerobici moderati non ha importanza. Quel che è importante è fare ciò di cui *voi* avete bisogno per portare a termine il compito.

20.161 Il conteggio delle calorie può sembrare una scocciatura, ma in tempi piuttosto rapidi arriverete a sapere quante calorie state mangiando *senza* dover pesare tutto e fare riferimento a una tabella dei valori calorici. Come con tante altre attività, una volta che ci avrete preso la mano, diventerà molto più facile di quanto sembrava all'inizio. Impegnatevi: potrete avere risultati meravigliosi se li desiderate veramente e se avete un buon programma.

Programma per la perdita di grasso corporeo

20.162 Si scoprirà che è molto difficile guadagnare forza e muscoli mentre si perde grasso. Ma si può mantenere quasi tutta la propria massa muscolare, nonostante le dimensioni totali verranno ridotte, e quasi tutta la forza se si affronta il problema nella maniera giusta. Se, tuttavia, si sta ritornando all'allenamento dopo un lungo periodo di abbandono, o si è principianti, si potrebbe essere in grado di incrementare la massa e la forza muscolari perdendo simultaneamente grasso corporeo.

20.163 Per mantenere i muscoli occorre allenarsi nello stesso modo che si adotterebbe innanzitutto per ingrossarli: con un allenamento intenso, breve e concentrato sui grandi esercizi multiarticolari. Se si scivola nel superallenamento aumentando il numero di giorni di allenamento, gli esercizi, le ripetizioni e le serie, si incoraggerà il corpo a perdere sia muscoli che grasso, e forse *più* muscoli che grasso. Per mantenere i muscoli occorre imporre al corpo delle richieste che lo costringano a mantenere quel che ha già sviluppato. Allenatevi in maniera breve e intensa, uscite di palestra e riposate, recuperate totalmente e poi ritornate in palestra per un'altra dose si allenamento duro e breve. Prima di cominciare a perdere grasso, è meglio aver avuto la reale esperienza di guadagnare una quantità sostanziosa di muscoli. Così saprete *per esperienza diretta* cosa mettere in pratica per almeno mantenere la massa muscolare.

20.164 Non cominciate un programma di perdita del grasso durante la parte iniziale di un ciclo di allenamento. Aspettate fino a quando non avrete innalzato i carichi e vi starete così allenando in maniera dura, fornendo lo stimolo per mantenere la massa muscolare. L'allenamento intenso con i pesi è una parte *essenziale* di un programma di perdita del grasso. Non è una semplice possibilità.

20.165 Usare un programma di allenamento con i pesi tratto da questo libro. Se non si è completamente arrivati ai propri migliori livelli di forza precedenti, sforzarsi di arrivarci settimana dopo settimana. Una volta arrivatici, sforzarsi di diventare ancora più forti, ma se la perdita di grasso corporeo causa una

perdita di forza, concentrarsi allora sul mantenimento di quanta più forza si può. Non sono necessarie tante serie e ripetizioni per svolgere questo allenamento di mantenimento della forza, proprio come non ce n'è bisogno per diventare forti all'inizio. Una o due serie di riscaldamento per esercizio, seguite da 1-3 serie allenanti dure bastano e avanzano, a patto che le serie allenanti siano intense.

20.166 Poiché non vi sentirete ai massimi livelli di forza seguendo un programma di perdita del grasso, selezionate il programma di allenamento di conseguenza. Non impegnatevi nello squat o nello stacco da terra a 20 ripetizioni. Sono brutali anche quando si è ai massimi livelli di forza nei cicli di massa. Inoltre, evitare l'allenamento con numero di ripetizioni molto basso poiché una minima perdita di forza si farà sentire notevolmente in tale tipo di lavoro. Continuate costantemente con un numero di ripetizioni medio in cui si manterrà un controllo maggiore se o quando la forza calerà un po' a causa della diminuzione di grasso.

20.167 Prima di cominciare il programma di dimagrimento, misurare il giro vita e la plica di grasso e/o la composizione corporea, e il peso corporeo. Queste misurazioni andranno ripetute regolarmente durante lo svolgimento del programma. Fare molta attenzione a prenderle sempre nello *stesso* momento del giorno ogni volta, usando lo *stesso* metodo. Anche se il sistema di determinazione con il plicometro che si sta usando non è perfetto, e anche se voi e chi vi assiste – a seconda delle istruzioni annesse al calibro – non riuscite a mettere perfettamente in pratica le istruzioni, finché si continuano a prendere le misurazioni sempre nello stesso modo ogni volta va comunque bene. Ciò fornirà la possibilità di confronti, ed è ciò di cui c'è bisogno. Mantenete accurate registrazioni su un diario, non su fogli di carta che vengono facilmente smarriti.

20.168 Seguire le indicazioni fornite più sopra in questo capitolo per calcolare quante calorie sono necessarie per mantenere il proprio peso corporeo.

20.169 Ridurre l'apporto di calorie di 200 al giorno rispetto al proprio fabbisogno calorico di mantenimento. Ogni riduzione più drastica rischia di far sì che l'organismo alteri il metabolismo in maniera dannosa per i propri progetti di perdita di peso: proprio l'ultima cosa di cui c'è bisogno. Eliminate le calorie provenienti da cibi raffinati ed estremamente lavorati, se ne mangiate. Se mangiate solo cibi salutari e quindi non avete "spazzatura" da eliminare, effettuate i tagli di riduzione delle calorie su tutto quello che mangiate, riducendo leggermente le dimensioni delle porzioni. Con un po' di pianificazione intelligente si potrà continuare a mangiare una quantità soddisfacente di cibi ricchi di nutrienti senza arrivare agli estremi di una dieta con quantità di grassi estremamente ridotta.

20.170 Per quanto riguarda la composizione in macronutrienti della quantità di calorie assunte, seguire lo stesso schema basilare fornito in precedenza in questo capitolo: circa il 20% di grassi, sufficienti calorie provenienti dalle proteine in maniera da fornire almeno 2,2 g di proteine per kg di massa magra e il resto delle calorie come carboidrati ricchi di fibre. Si potrebbe addirittura provare un maggior apporto di grassi, fino al 30% del totale delle calorie – tutti grassi sani ovviamente – con una corrispondente riduzione del quantitativo di carboidrati mangiati. Alcune persone ottengono risultati migliori con un apporto di grassi moderato rispetto a un quantitativo di grassi più basso. I grassi in più aiutano a tenere a bada i tormenti della fame e danno maggior piacere nel mangiare, oltre ad alcuni possibili benefici biochimici.

20.171 Assumere un integratore di vitamine e minerali ad ampio spettro per essere certi di non avere carenze di micronutrienti: meno cibo si mangia maggiore è la possibilità di non procurarsi nutrienti a sufficienza. Se si tratta di compresse, è importante masticarle prima di deglutirle, altrimenti potrebbero lasciare il corpo così come ci sono entrate: intere; e quindi sarebbero sprecate.

20.172 Non trasformare la propria dieta dimagrante in una basata sulle privazioni e sulle esagerazioni. Si deve puntare a essere in grado di mantenere il proprio nuovo programma dietetico per il lungo termine, non solo per un mese o due ritornando poi alla normalità. Esistono pasti saporiti, sazianti e soddisfacenti *in abbondanza* da poter mangiare se si fa qualche ricerca e si usa la propria fantasia.

Un programma dietetico modificato, con un piccolo deficit energetico, è una cosa, mentre le diete severe sono tutta un'altra cosa. Le diete severe non funzionano sul lungo termine poiché producono un rifiuto e delle conseguenti abbuffate. Possono anche alterare il metabolismo in maniera tale che la perdita di grasso diventa un compito ancor più difficile da completare.

Il fisico ha un "punto stabilito" per il grasso corporeo. Cercare di scendere sotto questo punto è estremamente difficile. Probabilmente si dovrà accettare un livello di grasso corporeo un po' più elevato del proprio ideale, poiché il prezzo da pagare per raggiungere un livello di grasso più basso può comportare misure estreme, perdita di peso corporeo muscolare e un metabolismo alterato in maniera negativa.

20.173 Andate in libreria e scegliete un libro che fornisca pasti gustosi e soddisfacenti pur mantenendo sotto controllo le calorie. Il libro di Nancy Clark SPORTS NUTRITION GUIDEBOOK è un titolo da consultare per le ricette.

20.174 Oltre a variare il programma dietetico, incrementate il dispendio energetico. Occorre farlo per poter mangiare sufficientemente da soddisfarsi sia a livello nutrizionale che di piacere, ma rimanendo sempre in deficit energetico. È necessario essere in deficit energetico in maniera che si vada ad attingere alle riserve di grasso per raggiungere l'equilibrio dei propri bisogni energetici. Evitare le attività aerobiche vigorose poiché non si vuole certo intaccare la capacità di recuperare dall'allenamento con i pesi. Percorrere un kilometro "brucia" più o meno le stesse calorie sia che si marci, si corra lentamente o si corra veloci. La sola differenza sta nella velocità con cui si copre la distanza. Aggiungere delle camminate a passo veloce al proprio programma settimanale. Cominciare con tre passeggiate a settimana di 20 minuti ciascuno, preferibilmente nei giorni in cui non ci si allena con i pesi. Senza farsi prendere la mano e trasformare le passeggiate in corse competitive, accelerare la velocità del passo di un po' a mano a mano che passano le settimane così da coprire una distanza maggiore nello stesso periodo di tempo e poi incrementare la durata delle camminate a 30 o più minuti per volta. Se si è molto grassi, camminare per un'ora o più ogni giorno finché i livelli di grasso saranno sotto controllo. Gli esercizi aerobici che impegnino una muscolatura maggiore rispetto alle camminate veloci, come i vogatori e le macchine che simulano lo sci di fondo, impiegano più energia a parità di investimento di tempo e di sforzo percepito, e sono pertanto una scelta migliore. Se si ha accesso a questo tipo di macchine, usarle diverse volte a settimana.

20.175 Mantenere scrupolosamente il proprio fabbisogno calorico di mantenimento meno 200 calorie per quattro settimane, insieme all'aumento di dispendio energetico. Una riduzione di 200 calorie nelle entrate insieme a, mettiamo, un aumento medio di 200 calorie al giorno nelle uscite (equivalenti circa a camminare 3 km buoni al giorno) danno un totale di deficit calorico di 400 calorie al giorno (2800 a settimana). Ciò produrrà risultati adeguati per molte persone, tenendo presente che un kg di grasso contiene circa 7700 calorie. Ma se non si registra alcuna perdita di grasso, ridurre la quantità di calorie consumate di altre 100 e provare ancora di nuovo per diverse settimane. Continuare questo processo finché non si scopre l'apporto calorico che produce una perdita graduale ma costante di non più di 0,5 kg a settimana, o meglio ogni due settimane.

20.176 L'apporto calorico assolutamente minimo che si dovrebbe avere è di 27 calorie per kg di massa magra. Se si scende sotto questo valore, supponendo che si sia piuttosto attivi e si faccia un minimo di attività aerobica, si perderà peso

troppo velocemente, eliminando più muscolo che grasso e rischiando di sconvolgere il metabolismo. La maggior parte delle persone dovrebbe essere in grado di perdere lentamente ma gradualmente grasso consumando il suo apporto calorico di mantenimento meno 100-200 calorie, insieme a un *incremento* del dispendio energetico. Se si fa poca o nessuna attività aerobica, è necessario ridurre maggiormente le calorie provenienti dal cibo. *È* possibile perdere grasso pur non facendo attività aerobica, a patto che si regolino di conseguenza le calorie che si consumano e si mantenga o si incrementi la massa muscolare. Il vantaggio maggiore dell'aumentare il livello di attività fisica è di consentire di mangiare più calorie. Senza impegnarsi in livelli esagerati di attività, più calorie si possono consumare, continuando tuttavia a perdere grasso, meglio è. Così si sarà più appagati fisicamente e mentalmente, con una maggiore probabilità di soddisfare il proprio fabbisogno di nutrienti.

20.177 Ogni volta che si sente il bisogno di mangiare qualcosa che si sa non si dovrebbe consumare, guardare mentalmente le due immagini: il fisico magro che si desidera e il proprio fisico attuale. Ricordatevi che volete quel "nuovo" fisico e scartate quel cibo che farebbe male. A meno di non possedere una forza di volontà insolitamente forte e riuscire a dire no a tutto, andate in cucina e liberatevi di tutto ciò che potrebbe rappresentare la tentazione per infrangere il nuovo programma dietetico. Ci sono probabilmente altre persone in casa che trarranno ugualmente beneficio dal perdere un po' di grasso corporeo, quindi ci si può unire nel seguire questa dieta. Se così non fosse, gli altri dovrebbero essere comprensivi e mangiare in momenti o posti differenti. Indipendentemente da come si svolgerà in pratica, cercare di rendere il tutto quanto meno doloroso possibile. Ma, in ultima analisi, ci vorrà tanta forza di volontà per rimanere fedeli al nuovo programma mese dopo mese dopo mese.

20.178 Rimanere alla larga dalle tentazioni del cibo! Mantenere occhi e mente lontani dal cibo. Alle feste, socializzate lontani da dove c'è il cibo. Quando siete in casa, non state in cucina. Quando siete fuori per compere, evitate i locali con cibi appetitosi. Ma tenete in mente che "un po' di quel che piace fa bene". Soddisfare una voglia di qualcosa, occasionalmente, è meglio del negarsela e poi ritrovarsi ad avere ancora più voglia aprendo le dighe a molti cibi "proibiti". Ma se non avete alcuna voglia, allora non c'è alcun bisogno di concedersi degli strappi alla regola. E se proprio dovesse succedere di superare la quota calorica in un dato giorno, compensate tale esagerazione aggiungendo un paio di lunghe passeggiate all'attività fisica di quella settimana.

20.179 Ricompensate i successi nella dieta con qualcosa che non sia cibo. Per esempio, compratevi un articolo di abbigliamento, un compact disc o un libro per aver raggiunto uno specifico obiettivo.

20.180 Evitate di avere troppa fame. Ci sono due approcci da provare, per vedere quale fornisce il miglior controllo sulla fame. O si fanno tre pasti al giorno di medie dimensioni, o si fanno cinque o sei pasti piccoli. Con entrambe le possibilità, evitare di mangiare molto tardi nella giornata. Quando si segue una dieta dimagrante è bene consumare l'ultimo pasto regolare intorno alle 19.00. Ma immediatamente prima di andare a dormire, mangiate una mela, una carota cruda o qualcos'altro di relativamente grande ma con poche calorie, *insieme* a delle proteine, per contribuire a prevenire la perdita di muscoli.

20.181 Mangiate un po' di cibo crudo e "ingombrante" in ogni pasto, per riempire lo stomaco e soddisfare l'appetito. Cominciare il pasto con un'insalata. E bere tanta acqua nel corso della giornata.

20.182 Mangiare lentamente. Ciò contribuirà a saziare l'appetito. Sedetevi per mangiare. Non mangiate di fretta. Prendetevela tranquilla. Fate piccoli bocconi e masticateli tutti completamente. Non solo questo contribuirà probabilmente a saziare l'appetito più del mangiare rapidamente, ma si apprezzerà di più il cibo pur consumandone di meno.

20.183 Per concludere questo argomento, un ulteriore invito a perdere grasso lentamente. Una perdita costante è più facile da sostenere mentalmente e fisicamente e consente di allenarsi con lo sforzo necessario per non perdere la massa muscolare, e recuperare da questo allenamento. Se si perde peso troppo velocemente, si apre la strada a una perdita di energia, a una sostanziale perdita di forza e a una tendenza alla trascuratezza della forma di esecuzione in palestra per compensare tale situazione. Ciò conduce all'infortunio e a danneggiare il proprio allenamento.

Passare a un programma di guadagno muscolare

20.184 Una volta che si sia arrivati a un livello soddisfacente di grasso corporeo, occorre rimanere a tali percentuali, o nelle immediate vicinanze di esse. Per passare alla modalità anabolica, incrementare l'apporto calorico in maniera sufficiente da cominciare ad aumentare di peso ma *senza* che il grasso aumenti in maniera sostanziale, e incrementare il numero di pasti che si fanno a meno che non si stia già mangiando cinque o sei volte al giorno. Innalzare la quantità di calorie assunte di solo 200 per le prime settimane. Se la plica cutanea di grasso è sempre costante dopo qualche settimana, aggiungere altre 100 calorie. Continuare finché non si trova il numero massimo di calorie che si possono consumare senza far aumentare il grasso corporeo. Mantenere una registrazione accurata sulla quantità di calorie ingerite e sulla composizione corporea, regolando la prima se e quando necessario. Ma, come notato in precedenza nel presente capitolo, accumulare un *poco* di grasso mentre si costruiscono tanti muscoli è più che accettabile e in molti casi è in realtà *necessario*.

20.185 Le regolazioni che si operano sul dispendio energetico si devono necessariamente riflettere nell'apporto energetico che si incamera. Per esempio, se si riduce l'allenamento aerobico, è necessario ridurre in maniera adeguata anche l'apporto di calorie.

20.186 Per tutto il tempo che si vuole rimanere magri sarà necessario controllare con molta attenzione la propria alimentazione. Ciò significa una dedizione per tutta la vita al controllo dietetico. Non dovrebbe mai significare estremismi e privazioni, se deve avere successo, ma di sicuro è necessario avere un saldo controllo. Migliore il proprio fisico diventa, e più si è soddisfatti del proprio aspetto, più facile diventerà esercitare il controllo necessario per mantenersi in buona forma.

Ulteriori letture

20.187 La strategia di perdita del grasso fornita in questo capitolo non è né del tipo con pochissimi grassi né di quello con pochissimi carboidrati, ma si basa sul controllo delle calorie. Due opinioni opposte nel mondo del bodybuilding riguardo al dimagrimento sono rappresentate da Clarence Bass e Jay Robb. Bass consiglia una dieta con alto contenuto di carboidrati e bassissimo contenuto di grassi accoppiata a tanto allenamento aerobico, mentre Robb raccomanda, rispetto a Bass, una dieta con pochi carboidrati, molte proteine e un certo quantitativo di grassi (ma grassi "amici" e non "grassi spazzatura tipo margarina, grassi vegetali idrogenati, oli che sono stati surriscaldati, oli che abbiano subito eccessivi processi di lavorazione o olio di cocco", per citare lo stesso Robb) accompagnata da una quantità moderata di allenamento aerobico. Entrambi i metodi possono funzionare ma ci sono persone più adatte all'uno e persone più adatte all'altro. Un'altra possibilità è rappresentata dall'approccio mediano fornito in questo capitolo.

20.188 Per consulenze particolareggiate sui metodi di Bass e di Robb, è possibile scrivere (in lingua inglese) a:

a. Clarence Bass, 528 Chama NE, Albuquerque, NM 87108 USA
b. Jay Robb 1530 Encinitas Blvd., Encinitas, CA 92024 USA

Non si è soltanto ciò che si mangia

20.189 "Si è ciò che si mangia" secondo il cliché. Ma in realtà si è molto di più. Tanto per cominciare, quel che effettivamente si mangia è solo il principio. Quel che si digerisce e si assimila è ciò che conta, non solo quello che si inghiotte. Ma si è molto più di questo. Si è anche un riflesso del proprio stile di vita, dei livelli di attività, dell'ambiente lavorativo, delle relazioni personali, delle emozioni e molto di più. Per quanto indubitabilmente sia importante la nutrizione, la salute è il risultato di una combinazione di molti fattori. Anche se la nutrizione è "perfetta" la salute verrà seriamente compromessa da grandi stress emotivi sul fronte familiare o lavorativo. Molto più importante del preoccuparsi se si sta mangiando qualche caloria di grasso in più, o si sta assumendo troppo poco un dato nutriente, è l'eliminazione delle principali fonti di stress dalla vita. OB

Come evitare il catabolismo

Far passare troppo tempo tra i pasti pone in modalità catabolica, che è l'antitesi di ciò che è necessario per la costruzione muscolare. Ecco la ragione per cui bisognerebbe mangiare ogni tre ore circa. Gli allenamenti brevi sono necessari per due ragioni: per ridurre al minimo la possibilità di superallenamento e per evitare un ritardo eccessivo tra i pasti. Un pasto liquido facilmente digeribile 90 minuti prima dell'allenamento, un riscaldamento generale seguito da un allenamento di 60 minuti, seguito subito da un altro pasto liquido facilmente digeribile significherà circa tre ore tra questi pasti. Ciò dovrebbe mantenere in modalità anabolica.

Un pasto liquido non significa un bicchiere di acqua o di succo di frutta con un integratore rimescolato dentro. Significa qualcosa di molto più sostanzioso e nutriente; per esempio un'abbondante bevanda a base di latte, o del cibo solido frullato fino a ridurlo in liquido.

L'ho già detto precedentemente ma la ripetizione è giustificata:

"Come mi disse Charles A. Smith poco prima della sua morte 'Non si capisce mai quanto sia importante la buona salute finché non viene a mancare'. Rifletteteci. Soffermatevi a pensarci. Fate vostra questa idea mentre ancora avete la salute, non quando è troppo tardi. Evitate tutte le abitudini, le attività e le situazioni negative. Abbiate cura di voi stessi!"

21. Oltre l'aspetto esteriore

21.1 Essere in forma e sentirsi alla grande va molto oltre l'avere muscoli grossi e forti. Se non si è in salute sul lato interno, prima o poi non si sarà più in grado di mantenere massa e forza su quello esterno. *La salute è di importanza suprema.*

21.2 Rimanere fissati sull'obiettivo di diventare sempre più grossi e più forti, *anche dopo aver sviluppato una massa e una forza notevoli*, è qualcosa da evitare. Ho conosciuto molti praticanti che avevano afferrato il valore dell'allenamento aerobico, di una dieta salutare, della riduzione del grasso, e tuttavia rimandavano ancora i cambiamenti nel loro stile di vita poiché volevano innanzitutto diventare ancora più grossi e più forti.

21.3 Una volta passati i 35 anni, la dieta pesante e il programma senza allenamento aerobico che ha fatto ammassare dimensione e forza in gioventù *renderà* più grossi e forti, *ma a caro prezzo.* Una scarsa condizione cardiorespiratoria si paga, quando ci si avvicina alla mezza età e poi si invecchia, *magari anche in termini fatali.* Più si invecchia, più il grasso in eccesso diventa difficile da smaltire.

21.4 Passati i 35 anni di età, equilibrare il programma di allenamento prestando *seria* attenzione alla dieta e all'allenamento cardiorespiratorio. Se si è già nella mezza età, ma si è principianti con l'allenamento, è necessario costruire muscoli più grossi e più forti usando un programma equilibrato fin dall'inizio.

21.5 Per quanto possa essere importante l'allenamento aerobico, e valga sicuramente la pena essere in forma, buona condizione aerobica non significa necessariamente essere in salute. È possibile essere fuori forma e in salute, oppure in forma e non sani. Fattori tra cui non fumare, non avere la pressione arteriosa elevata, seguire una dieta sana, evitare lo stress eccessivo, essere felici del proprio lavoro e della propria vita, ed essere magri sono, nel complesso, molto più importanti per la salute del fattore allenamento aerobico preso singolarmente.

Controlli della salute

21.6 Regolari analisi del sangue e delle urine vi permetteranno di sapere in che condizioni siete internamente. Se avete meno di 35 anni potete fare tali controlli ogni tre anni. Se siete sopra i 35, fate le analisi ogni anno. Consultate un cardiologo o il vostro medico di famiglia per sapere quali analisi sono più appropriate per voi e per avere aiuto nell'interpretare i risultati.

21.7 Un progetto molto valido e affascinante è di osservare i miglioramenti nei risultati delle analisi conseguenti ai cambiamenti nel proprio programma di dieta ed esercizio. Registrare nel tempo i cambiamenti in meglio è una grande ricompensa per la maggior disciplina applicata alla dieta e al programma di esercizi.

21.8 Supponiamo che abbiate seguito una dieta pesante per anni, siate sopra il 15% di grasso corporeo e non facciate mai allenamento cardiovascolare. Si tratta di uno scenario diffuso tra bodybuilder e sollevatori di una certa esperienza. Fate le analisi del sangue e delle urine. Poi rivedete a fondo dieta e programma di allenamento. Sostituite con il latte scremato quello intero; utilizzate olio extravergine di oliva al posto degli altri oli, della margarina e del burro; consumate più cibi crudi; aumentate la quantità di fibra ingerita; aggiungete integratori alimentari antiossidanti, contenenti vitamina C ed E; eliminate zucchero e "cibo spazzatura"; mangiate buone quantità di cibi ricchi di acidi grassi essenziali (p.e., sardine, sgombri e semi di girasole); riducete il grasso corporeo a meno del 15%; e aggiungete al vostro programma di allenamento del lavoro aerobico a intensità moderata tre volte a settimana. Nel caso siate dei fumatori, dovete smettere. Fate tutto ciò in maniera scrupolosa per sei mesi e poi rifate le analisi del sangue e delle urine. Si dovrebbe osservare un notevole miglioramento, tra i vari indicatori, nei livelli di colesterolo, trigliceridi, HDL, LDL, e acido urico. Ciò sarà accompagnato da un grosso miglioramento nella salute interna. Poi occorre mantenere questo nuovo profilo dei marcatori della salute continuando a osservare scrupolosamente questa dieta e questo stile di vita così modificati.

Il pericolo dell'autodiagnosi

21.9 Non bisogna effettuare autodiagnosi di malattie o carenze fisiche. Rivolgersi alla diagnosi di un professionista, e a più di un'opinione se non si è soddisfatti della prima. Prendete in considerazione l'esempio seguente.

21.10 Qualcuno ipotizzò che un fattore alla base della mia difficoltà di guadagnare muscoli potesse essere rappresentato da una tiroide poco attiva. I sintomi della tiroide con attività inferiore al normale comprendono una sintesi proteica inferiore alla media. Il che poteva forse contribuire alla notevole difficoltà di guadagnare muscoli. Dovevo innanzitutto rendermi conto se avevo veramente un'insufficienza tiroidea.

21.11 Non ricercai il parere del medico. Al contrario, utilizzai un test che potevo effettuare da solo. Si trattava di prendere la temperatura corporea all'ascella di mattina per diversi giorni successivi. Risultò che la mia temperatura era oltre un grado sotto la norma, il che, a quanto pareva, *poteva* essere il sintomo di un'attività ridotta della tiroide.

21.12 Arrivando alla conclusione di avere una tiroide ipoattiva, cominciai una terapia, che non impiegava farmaci ma principalmente prodotti erboristici, per cercare di correggere il problema. Dopo qualche settimana controllai la temperatura di nuovo e non trovai alcun cambiamento. Così incrementai il dosaggio della terapia.

21.13 Quasi immediatamente il mio umore cambiò, e divenni incredibilmente intollerante, aggressivo e ostile. Mi fece piuttosto paura sperimentare un cambiamento di umore così notevole. Ma non fu prima di due giorni più tardi che mi resi conto che ci poteva essere una connessione con l'aumento del dosaggio della terapia. Interruppi immediatamente la terapia e il giorno dopo il mio umore cambiò drasticamente in meglio.

21.14 In seguito lessi un libro sui disordini della tiroide. Sebbene potessi aver avuto uno dei segnali di una riduzione dell'attività tiroidea, non ne avevo alcuno di quelli elencati nel libro a proposito di tale condizione. Leggendo poi la parte che parlava dell'*iper*attività della tiroide, scoprii che durante i due giorni in cui mi sentivo sull'orlo della perdita di controllo avevo i classici segnali fisici di una tiroide *iper*attiva.

21.15 Una conoscenza limitata può risultare pericolosa. Quel che può essere ritenuto un sintomo di un certo disturbo potrebbe semplicemente essere una condizione particolare della singola persona che in realtà non presuppone alcun disturbo. Ricercare la conferma di un medico a riguardo di ogni patologia che si pensa di avere, prima di intraprendere una qualsiasi azione per alterare tale condizione. Altrimenti si rischia di fare più male che bene.

Oltre il lato fisico

21.16 La cura fisica del proprio corpo non è sufficiente alla salute e al benessere. Lo stato emozionale e mentale è un fattore che contribuisce in maniera cruciale. Indipendentemente da quanto possano essere buone l'attività fisica e l'alimentazione, se si vive con risentimento, astio o altre emozioni distruttive, ci si dilanierà da dentro. La felicità è una parte vitale della salute fisica.

21.17 Affrontate gli eventi della vita che vi causano angoscia. Intraprendete le azioni per curare le vecchie ferite invece di lasciarle andare in suppurazione. Lasciate stare il passato al fine di poter vivere lietamente il presente. E accettate il fatto che a volte è meglio essere contenti che avere ragione.

Insistere sul voler avere sempre ragione causerà conflitti e grandi sofferenze. Nessuno è perfetto e, proprio come noi dobbiamo accettare le nostre imperfezioni, dobbiamo accettare anche le imperfezioni degli altri. Viviamo nel mondo reale, non in un mondo ideale.

21.18 Cercate di comprendere le ragioni alla base degli eventi. Accettate il fatto che avete svolto un ruolo nel conflitto che ora vi investe. Applicate tolleranza e compassione agli altri e a *voi stessi*. Non siate esageratamente rigidi con voi stessi. Se non applicherete tutti questi atteggiamenti sarete costantemente torturati dal passato. Ciò produce stress fisico e mentale, il che conduce a infelicità e malattia, indipendentemente da quanto in forma e forti si possa essere.

21.19 Impegnatevi per migliorare le vostre relazioni interpersonali e la vostra condizione lavorativa. Apprezzate veramente quel che nella vita vi sta andando bene – cioè date importanza agli eventi positivi – invece di essere costantemente concentrati su quel che nella vita va male. E, invece di alterarvi per quello che nella vita potrebbe andare di traverso, intraprendete azioni per migliorare la situazione. Ovviamente è molto più facile a dirsi che a farsi. Ma contrastiamo questo con un altro detto comune: se c'è la volontà si troverà anche il modo.

21.20 Come inizio del processo di guarigione, applicare questa massima *reiki* [è una forma di terapia di origine orientale basata sul riequilibrio delle energie fisiche, mentali ed emozionali, N.d.T.]. Per quanto possa sembrarvi semplice, mettete in pratica questa massima e potrete cambiare profondamente il modo in cui vivete. Basta concentrarsi a vivere bene un giorno per volta.

Almeno per oggi
non mi preoccuperò
non mi arrabbierò
farò il mio lavoro onestamente
ringrazierò per le mie molte fortune
e sarò gentile con il mio prossimo e con tutti gli esseri viventi. OB

Indipendentemente da quanto possano essere buone l'attività fisica e l'alimentazione, se si vive con risentimento, astio o altre emozioni distruttive, ci si dilanierà da dentro. La felicità è una parte vitale della salute fisica.

Avere la possibilità, che ciascuno di noi ha, di controllare la forma, lo sviluppo e la forza dei nostri fisici è un potere meraviglioso. Lo state sfruttando al massimo?

Vivere il presente e non continuare a battere sempre su quello che si sarebbe dovuto fare negli anni precedenti. Indipendentemente dagli errori fatti, dal tempo di allenamento sprecato e da quanto è grande il desiderio di riportare indietro il tempo, quel che è fatto è fatto.

Oggi è il principio del resto della propria vita. Non si avrà mai più l'età che si ha ora. E non ci sarà mai più un momento migliore di oggi per cominciare a mettere ordine perfetto nella propria vita. Quindi occorre cominciare oggi a prendersi la responsabilità della propria vita!

22. Come assumere il controllo della propria vita e mettere in pratica tutto ciò che si è imparato da questo libro, *ora!*

22.1 Pensate a tutte le buone idee che vi sono venute in mente, su cui avete riflettuto, in cui avete creduto, che vi siete riproposti di portare avanti... non facendolo. Pensate quanto avreste potuto fare nella vita se solo aveste messo in pratica le vostre buone idee o quelle di altri. Potrebbe trattarsi di buoni articoli che potevate scrivere, di una campagna che valeva la pena di portare avanti, di esperienza da sviluppare in un determinato campo, di un'attività economica che si poteva intraprendere, di nuove relazioni che si potevano cominciare, di fare qualcosa di importante per migliorare la salute, di un libro importante che si poteva scrivere e pubblicare da soli o del mettere in pratica una strategia di allenamento radicale ma super effettiva.

22.2 Tutti noi, in varie misure, non realizziamo che una piccola parte di quello che avremmo potuto fare se avessimo investito il coraggio, il senso pratico e la perseveranza che servono per mettere in pratica una buona idea; e se avessimo trascorso meno tempo a interessarci dei successi degli altri ma più tempo a concentrarci sul raggiungimento del nostro.

22.3 Non mettetevi nelle condizioni di vivere una vecchiaia tormentata dagli "Avrei potuto fare molto di più con la mia vita, se solo avessi agito di più invece di guardare, ripensare e rimandare". Sebbene tutti, probabilmente, avremo i nostri rimpianti in vecchiaia, occorre impegnarsi *ora* per assicurarsi di averne pochissimi in seguito.

22.4 Si può ottenere *molto di più* di quel che si pensa, in tutti gli aspetti della vita. Quasi tutti sottostimano quel che sono in grado di fare. Alcune persone sono maestre nel persuadersi a non portare avanti le loro buone idee, e danno

subito ascolto alle persone che hanno trascorso la vita a sopprimere le loro potenzialità.

22.5 Una volta che avete riflettuto bene su una buona idea, mettetecela tutta per farla fruttare. A questo punto non lasciate che le critiche e i giudizi negativi degli altri si insinuino dentro di voi. Rendetevi conto che far sì che la vostra idea porti frutti implica il superamento di ostacoli e di essere perseveranti e estremamente determinati. *La soddisfazione derivante dal successo non sta solo nel risultato finale, ma anche nel percorso per raggiungerlo.*

22.6 Le persone che raggiungono risultati straordinari sono comuni mortali come il resto di noi. Ma si sono attaccati alle loro buone idee e hanno investito tutto quel che era necessario per far fruttare le idee. Possiamo farlo tutti. Il conseguimento di risultati ha a che fare *molto più* con la fede in essi e la forte determinazione che con il talento e le qualifiche accademiche. C'è più che un po' di verità nel detto "il successo è 1% ispirazione e 99% sudore".

22.7 Si possono trasformare in realtà almeno alcuni dei propri sogni. Anche i successi enormi sono conseguiti accumulando uno dopo l'altro tanti piccoli risultati. Ma bisogna cominciare, ORA! La vita è breve e gli anni scorrono via veloci.

22.8 Cominciate con il vostro programma di allenamento. Avendo letto questo libro sarete entrati in sintonia, a livello teorico, con il valore e l'efficacia del lavoro duro e dei carichi progressivi in routine abbreviate di esercizi fondamentali. Ma vi dedicherete completamente con tutti voi stessi a tali programmi di allenamento abbreviati per qualche anno?

22.9 Immaginiamo che non siano mai stati inventati gli integratori dietetici e che non esistano farmaci dopanti né innovazioni nell'attrezzatura di allenamento oltre agli elementi base di cui necessita una palestra casalinga. Eppure, con una costante applicazione di quel che questo libro insegna, questa situazione "primitiva" produrrebbe moltissimi più progressi per le masse di praticanti di quelli che vengono effettivamente raggiunti oggi nonostante la pletora di innovazioni presunte e anche reali.

22.10 Non rovinate interi periodi della vita prima di imparare finalmente questa verità. Sono veramente poche le persone che la imparano e quasi tutte devono prima sprecare anni, se non decenni di vita. Quel che in genere succede è che le persone deducono che l'allenamento con opposizione di resistenza non riesce a funzionare per loro e quindi lo abbandonano.

22.11 Impegnatevi realmente nell'allenamento e vedete quanto riuscite a fare per renderlo più produttivo, piacevole e appagante. Agite in maniera corretta

ogni giorno, e poi di nuovo per il giorno successivo e poi ancora così. In questa maniera agirete bene per settimane e poi per mesi. E alla fine comincerete davvero ad arrivare a qualche risultato. Diventate i padroni del vostro tempo e della vostra vita!

Priorità e dedizione

22.12 Avere la possibilità, che ciascuno di noi ha, di controllare la forma, lo sviluppo e la forza del nostro fisico è un potere meraviglioso. Rifletteteci qualche istante. Ma lo state veramente sfruttando al massimo?

22.13 È necessario dare una notevole priorità all'allenamento nella propria vita. *Create* il tempo per gli allenamenti. Spegnete la TV e andate a dormire presto. *Siate* ostinati nell'assicurarvi di recuperare adeguatamente. *Create* il tempo per preparare buoni pasti da consumare abbastanza spesso da soddisfare i fabbisogni nutrizionali. *Date* al vostro fisico la possibilità di riposarsi. *Trovate* il tempo per fare lo stretching. *Esercitate* la disciplina per rimanere alla larga da ciò che rovinerà i vostri progressi. *Sviluppate* la forza d'animo per ignorare le questioni e le persone negative che intralciano il cammino del vostro allenamento e della vostra vita in generale.

22.14 Molte persone, se non la maggior parte, credono di riuscire a tollerare l'infrazione delle regole nell'ambito di salute e precetti di allenamento. Quando si è adolescenti o poco più che ventenni potrà sembrare di potersela cavare con le scorciatoie. Ma basta aspettare che passi qualche anno e allora ciò con cui sembrava di potersela cavare danneggerà gravemente i progressi nei muscoli e nella forza e comincerà a fare devastazioni alla salute.

22.15 Sebbene alcune persone possano andare avanti dormendo meno della media, si tratta di casi rari. E la maggior parte di coloro che pensano di aver bisogno di relativamente poco sonno si stanno ingannando. Hanno bisogno delle loro otto *o più* ore di sonno ogni notte quando si allenano duramente, al fine di ottenere i progressi più rapidi a loro possibili. *Non rinunciate alla adeguata quantità di sonno.*

22.16 L'allenamento dovrebbe rappresentare l'attività principale del tempo libero, se si vuole realizzare appieno il proprio potenziale. O deve essere *l'unica* attività del tempo libero se avete davvero poco tempo a disposizione per voi. È estremamente impegnativo.

22.17 Ovviamente le restrizioni pratiche della vita reale – per esempio una malattia o periodi estremamente impegnativi per motivi lavorativi o familiari – hanno un effetto che attenua anche l'impegno più determinato nei confronti di un regime di allenamento. Più questi impegni intralciano la propria applicazione, più scarsi saranno i progressi in muscoli e forza.

22.18 Indipendentemente da quanto diventi dura la vita, a patto di essere veramente disciplinati, si riuscirà quasi sempre a trovare il tempo per un programma di allenamento molto abbreviato, e a organizzarsi in maniera da consumare i pasti al momento giusto – alcuni di essi sotto forma di cibo liquido preparato in precedenza e conservato in un thermos – e dormire quasi sempre tutte le ore necessarie.

Sperimentazione individuale

22.19 Lo studio di allenamento e nutrizione è qualcosa di ottimo e necessario, ma lo scopo di tutto ciò è di contribuire a costruire un fisico più forte e meglio sviluppato, non solo di fornire informazione fine a se stessa. *Applicate ciò che imparate con ogni grammo di energia e voglia che avete.*

22.20 È importante attenersi fedelmente a un programma per un tempo sufficientemente lungo in modo da giudicarlo in maniera giusta. Occorre studiare seriamente, comprendere quel che si sta facendo, applicarlo alla propria situazione personale, effettuare delle regolazioni fini e poi dedicarsi alcuni mesi a portarlo avanti prima di dare un giudizio, magari con ulteriori aggiustamenti mentre si procede.

22.21 Questo libro fornisce interpretazioni differenti dell'allenamento basilare e abbreviato poiché una sola maniera di metterlo in pratica non si adatta a tutti. Occorre trovare un'interpretazione che funzioni bene per sé, anche se probabilmente un certo numero di interpretazioni funzionerà. Questa scoperta implica una sperimentazione. Una volta trovata un'interpretazione che funziona bene per sé, dedicarsi ad applicarla e ad applicarla ancora e ancora.

22.22 Non ci si deve preoccupare del fatto che non ci si sta allenando precisamente come qualcun altro che ottiene buoni risultati. Non tormentarsi sul fatto che il proprio allenamento non è "perfetto". Non intellettualizzare eccessivamente le questioni. E non abbandonare mai un programma produttivo solo perché si è tentati di provare qualcos'altro. Cambiare solamente qualcosa che non funziona.

22.23 Ricordate quel che ho scritto in *Il fallimento dei programmi "taglia unica"* al Capitolo 2:

> Evitate di ricercare la routine di allenamento "perfetta". Una volta intrapresa questa salita scivolosa andrete a unirvi alla massa di praticanti sepolta in tutti quegli aspetti dell'allenamento marginali, completamente irrilevanti o addirittura distruttivi. Al contrario, occorre darci sotto *a lungo termine* pagando il necessario tributo sui programmi di allenamento abbreviato, fondamentale, diretto descritti in questo libro.

State in guardia!

22.24 Quando i risultati non arrivano in palestra, e la vita sembra essere tutta una fatica senza ricompensa, occorre fare attenzione. È il momento in cui si sarà più vulnerabili a entrare in contatto con false soluzioni rapide ai propri problemi. *State in guardia!*

22.25 Molte sono le tattiche usate da coloro che fanno soldi sfruttando i sogni delle persone con normali doti genetiche. Una di queste consiste nel vendere con enormi montature pubblicitarie corsi di allenamento scritti a quanto pare da vincitori di campionati che affermano di essere stati degli hard gainer. Ricordarsi sempre che il vincitore di un campionato ad alto livello di bodybuilding o powerlifting *non è mai* stato un hard gainer. *State in guardia!*

22.26 Alcuni di questi mercanti di muscoli affermano di essere hard gainer e di aver superato le loro difficoltà nella crescita muscolare usando i metodi di allenamento – e magari gli integratori – che possono essere acquistati presso di loro, a volte a prezzi scandalosi. Ma quel che questi uomini non raccontano è che hanno superato i loro limiti genetici con un abuso a lungo termine di farmaci dopanti. Ricordatevi che la prima vittima dell'uso di steroidi è la verità. *State in guardia!*

22.27 La maggior parte dei praticanti spreca anni a imparare quel che *non* funziona prima di applicare finalmente quel che funziona *effettivamente*, sebbene la maggior parte abbandoni molto prima di raggiungere questo punto. Ciò può portare a una riduzione nel potenziale finale di massa e forza, a seconda degli anni sprecati e dell'età dell'individuo. La situazione è ancora peggiore se si sono accumulati infortuni con danni permanenti, il che accade spesso poiché nell'allenamento convenzionale sono impliciti terribili consigli sulla tecnica di esecuzione degli esercizi. *State in guardia!*

22.28 Alcune persone non ottengono risultati in palestra poiché le circostante *attuali* della loro vita precludono i guadagni, e ciò vale *anche se* si usa un programma di allenamento perfetto per gli hard gainer. In caso di *notevoli* stress personali ed emotivi è pressoché impossibile fare progressi in muscoli e forza. Ma se si dimentica questo o non se ne è consapevoli, si cadrà preda di discussioni ingannevoli per soluzioni fittizie ai propri problemi di bodybuilding e allenamento della forza. *State in guardia!*

22.29 In quanto persone normali, se non abbiamo tutti gli aspetti relativi all'allenamento esterni alla palestra almeno in condizioni *abbastanza* buone, ma meglio ancora ottime, possiamo scordarci dei guadagni. Non c'è spazio per le mezze misure in quest'ambito. Tutto ciò che è collegato all'allenamento deve essere, nel complesso, in buon ordine.

22.30 Se ci si allena in maniera seria ma l'appetito è scarso o assente, il carico totale della vita è eccessivo e/o veramente ci si allena troppo o si riposa troppo poco. Non mangiare a sufficienza farà solo peggiorare la situazione. Ma, se il corpo è fisicamente incapace di rispondere alla stimolazione per la crescita, mangiare per forza servirà solo ad accumulare grasso.

22.31 Non sono il cibo, gli integratori o una nuova routine di allenamento di cui c'è bisogno quando si è sotto questa forma di stress. È necessario ridurre notevolmente lo stress totale della propria vita o, se questo esula dal proprio controllo per il presente, mantenersi al meglio possibile ed essere pazienti nell'aspettare che la situazione cambi in meglio. È solo allora che conteranno le questioni relative all'allenamento per i guadagni.

22.32 Il tipo di allenamento abbreviato e con i fondamentali al primo posto funziona, *se* viene messo in pratica in maniera corretta e per intero con tutte le considerazioni nel loro *complesso* nell'ordine sensato.

22.33 Dai tre ai cinque anni di allenamento corretto possono produrre guadagni che la maggior parte dei praticanti potrebbe ritenere impossibili per un hard gainer che non ricorre a farmaci dopanti. Relativamente parlando, l'allenamento *appropriato* può trasformare un hard gainer in un easy gainer.

22.34 Quando argomentazioni contrarie ai metodi di allenamento fondamentali, brevi, intensi e pratici sembrano troppo buone per essere vere, spesso è proprio così. *State in guardia!*

La gioia dell'allenamento

22.35 È una gioia eseguire l'allenamento abbreviato, concentrato e con i fondamentali al primo posto poiché esso comporta una soddisfazione allenamento dopo allenamento derivante dalla realizzazione di piccoli segmenti di miglioramento. L'allenamento efficace fa sentire bene. È un piacere seguirlo e pertanto si applica uno zelo ancora maggiore. Così si ottengono risultati migliori. La sicurezza che si sviluppa potrebbe trasferirsi ad altri ambiti della propria vita. E il grande valore della concentrazione e dell'organizzazione in allenamento mostra un metodo da seguire fuori dalla palestra.

22.36 Quando ci si è allenati bene, si è fatta la doccia e si è mangiato, si sperimenta la piacevole sensazione di euforia derivante dall'allenamento.

22.37 L'ho già detto, ma continuo a dirlo: quasi nessuno apprezza al massimo la possibilità di allenarsi. Troppi pochi sono i praticanti che fanno l'esperienza della sensazione piacevole successiva all'allenamento.

Non disprezzare mai la fortuna

22.38 Quando l'intensità di allenamento diventa elevata si potrebbe essere nervosi prima di un allenamento. Si potrebbe cominciare ad avere paura dell'allenamento. Quando ciò accade, è arrivato il momento per un cambiamento di prospettiva.

22.39 Siate entusiasti per l'opportunità di poter spingere a tutta forza in palestra. Gioite della fortuna di una buona salute che vi permette di spingervi duramente in palestra. Arriverà un giorno in cui non saremo più capaci di affrontare i rigori di un duro allenamento, un giorno in cui non saremo più in grado di assaporare l'eccitazione e il divertimento che accompagnano una sessione di allenamento.

22.40 Tutta questa "storia" dell'allenamento è una grande fortuna disponibile solamente per coloro che hanno la salute, il tempo e la possibilità di effettuarlo.

22.41 Non lamentatevi mai per la disciplina che deve accompagnare l'allenamento svolto seriamente. Non lamentatevi mai della disciplina che deve essere applicata alla dieta e alle altre componenti del recupero. Avere l'opportunità di applicare tutta questa disciplina è una gran fortuna.

22.42 Non sarete in grado di allenarvi per sempre. Alla fine non sarete in grado di applicare dedizione e determinazione a niente, figuriamoci all'allenamento, alla dieta e al recupero. Quindi cercate assolutamente di trarre il massimo dal presente!

22.43 Quando si è nervosi prima di un difficile allenamento, trasformare il nervosismo in entusiasmo: entusiasmo dovuto all'opportunità di fare qualcosa che è un privilegio, e che riflette la vostra salute e il vostro benessere.

22.44 Non preoccupatevi mai del fatto di non essere il campione che magari inizialmente volevate diventare. Quel che conta è fare del proprio meglio per migliorare a partire da dove si è adesso. Migliorare un minimo nell'allenamento successivo, e poi in quello dopo e continuare a farlo ancora di nuovo significa fare del proprio meglio.

22.45 Quando si fa un passo falso, accettarlo tranquillamente, ma risolversi a fare meglio la volta successiva. L'allenamento è un privilegio troppo grande per irritarsi a causa di una componente che non è andata esattamente come era stato pianificato.

22.46 Occorre vivere la propria vita un giorno per volta, facendo assolutamente del proprio meglio perché ogni giorno sia in ordine, e assaporando tutte le

singole unità di una intera vita di allenamento. Questo è il percorso per raggiungere l'eccellenza fisica, godendosi il tragitto per arrivarci.

Controllare il destino

22.47 Vivere il presente e non continuare a battere sempre su quello che si sarebbe dovuto fare negli anni precedenti. Indipendentemente dagli errori fatti, dal tempo di allenamento sprecato e da quanto è grande il desiderio di riportare indietro il tempo, quel che è fatto è fatto.

22.48 Oggi è il principio del resto della propria vita. Non si avrà mai più l'età che si ha ora. Imparare dai propri errori e da quelli degli altri, assumere il controllo del proprio destino e sfruttare al meglio il momento presente: fare in modo che ogni giorno abbia importanza. Organizzarsi, motivarsi, lavorare e poi ottenere risultati.

22.49 Più tempo è stato sprecato nel passato in routine e strategie di allenamento improduttive, maggiore è l'urgenza di cominciare a mettere in atto i giusti provvedimenti ora.

22.50 Non è necessario leggere molto di questo libro prima di rendersi conto di quel che non bisognava fare, e di quel che invece è necessario fare se si desidera cominciare a ottenere ottimi risultati.

22.51 Si ha molto più controllo sulla propria vita e sul proprio destino di quanto probabilmente si creda. Assumete questo controllo e mettetevi all'opera con quel che sapete che deve essere fatto. Si potrebbe fare davvero tanto nella propria vita per renderla più soddisfacente e piacevole, se solo si accettasse la sfida con se stessi a fare di più, e a smettere di rimandare delle azioni ben pianificate.

22.52 Per esempio, se non vi piace il posto in cui vi state allenando, e veramente ciò intralcia i vostri progressi, trovate una palestra migliore. Se non c'è una palestra decente nelle vostre vicinanze, realizzate la vostra palestra personale. Non limitatevi a desiderare di poterlo fare; *fatelo*. O da soli, o unendo le risorse con altri compagni di allenamento, è possibile realizzare un'ottima palestra casalinga senza dover investire moltissimo denaro o aver bisogno di molto spazio. Si veda il Capitolo 6 per indicazioni al proposito.

22.53 Invece di trovare le ragioni per cui qualcosa non può essere fatta, sebbene si sappia che c'è bisogno di farla, occorre mettersi d'impegno per farla, vedendo i problemi come sfide da superare. Occorre applicare un tale cambiamento di atteggiamento mentale in ogni aspetto della vita – non solo nelle questioni connesse all'allenamento – godendo nel vedere la propria vita che cambia in meglio.

22.54 Ottenere il massimo dalla vita non significa risultati sconvolgenti. Vuol dire invece fare del proprio meglio per essere al meglio. Questo non viene misurato semplicemente in termini di quel che si raggiunge effettivamente, ma con gli ostacoli che si superano mentre ci si sforza di raggiungere risultati positivi.

22.55 Abbiate cura di voi stessi. Eliminate tutto ciò che vi danneggia. Non aspettate di imparare con le cattive: senza la salute e il benessere non si arriva a niente in palestra. Siate gentili con voi stessi. Chiedetevi molto ma non l'impossibile. Allenatevi duramente, ma non spingetevi oltre il limite. E quando gli ostacoli e i problemi si presenteranno – e succederà – non dimenticate mai che la vita non è determinata da quel che ci succede, ma da come si *reagisce* a quel che intralcia il nostro cammino.

22.56 Non permettete mai che le circostanze abbiano la meglio su di voi: *siate voi* ad avere la meglio su di esse. Assumete la responsabilità e il controllo del vostro destino.

Il quadro complessivo

22.57 Mentre si procede con risultati soddisfacenti, non bisogna farsi prendere così tanto da essi da dimenticarsi della propria vita che procede. Rallentare un po', fare un passo indietro e guardare la vita come un osservatore obiettivo. Trovare il tempo per osservare ciò che ci circonda, per sorridere di più, per parlare meno, per ascoltare di più. Troppe persone non riescono a gioire del tutto dei loro figli, del tesoro rappresentato da un fisico sano e dei veri frutti delle loro fatiche. Inoltre non apprezzano tutti gli aspetti positivi quotidiani che danno per scontati.

22.58 Quando la vita si avvierà alla fine, quando non si avrà più molto futuro, quando si indugerà a riflettere sul passato, allora si desidererà di avere tratto di più dai vari momenti della vita mentre venivano effettivamente vissuti. Non aspettate fino ad allora. Agite adesso!

22.59 Siate fissati, concentrati e assorbiti dall'allenamento *mentre siete in palestra*, e riposate, nutritevi e dormite bene quando siete fuori dalla palestra. Ma poi impegnatevi nel resto della vostra vita. Non aspettatevi nemmeno che incredibili risultati di allenamento portino ordine e felicità nella vostra vita. Grandi soddisfazioni in un ambito limitato, certo, ma nient'altro. Supponiamo, per esempio, che riusciate a fare squat con 90 kg di più rispetto a ora, e che abbiate 15 kg di muscoli più di adesso. Per quanto tutto ciò possa essere impressionante, farebbe qualche differenza negli eventi e nelle relazioni che hanno il maggiore impatto sulla vostra felicità?

22.60 Per quanto l'allenamento possa essere meraviglioso, non dimenticare mai che

si tratta solo di una piccola parte di un quadro più ampio. Chi è ossessionato dall'allenamento anche quando non è in palestra si espone all'aspetto distruttivo dell'allenamento: trascurare le relazioni personali, la vita familiare, l'istruzione e il lavoro.

22.61 Si può ottenere il massimo dall'allenamento *senza* che esso consumi la propria vita. È ciò di cui tratta questo libro. C'è anche un aspetto positivo inaspettato derivante dall'adozione della giusta prospettiva: è molto più probabile rendersi conto delle montature pubblicitarie e delle truffe e usare i programmi razionali che risultano più produttivi.

Come rimanere sul giusto binario

22.62 Essendo arrivati al termine di questo libro, saprete ora esattamente che cosa fare per raggiungere i vostri obiettivi di allenamento. Ma tante informazioni sull'allenamento produttivo non hanno alcun valore se non vengono messe in pratica. Trasformatele in realtà con la vostra applicazione disciplinata, coscienziosa, impegnata ed estremamente seria.

22.63 Arrivati a questo punto, avete stabilito una relazione con metodi di allenamento sensati che possono durare una vita intera. Avete scoperto un libro a cui tornare a fare riferimento tante altre volte. E ne è nato un rapporto con me che desidero rafforzare. Ciò vi assicurerà di non andare mai fuori dai binari dell'allenamento efficace.

22.64 Sebbene questo libro sia completo, c'è ancora tanto da imparare, specialmente a riguardo della tecnica di esecuzione degli esercizi e delle interpretazioni da parte di altre persone dell'allenamento abbreviato e con i fondamentali al primo posto. Nelle ultime pagine del libro ci sono informazioni sul modo in cui posso assistervi ulteriormente. Se siete seriamente intenzionati a ottenere il massimo del vostro potenziale per muscoli e forza è nel vostro interesse rimanere in contatto con me: vi farò risparmiare sprechi di tempo e denaro dovuti a strategie di allenamento di minor valore o addirittura inutili.

22.65 Vi auguro molto successo nell'allenamento e aspetto di ricevere notizie sui vostri risultati. Ma, prima di concludere lo studio di questo libro, leggete per favore il seguente post scriptum.

Non sarete in grado di allenarvi per sempre. Alla fine non sarete in grado di applicare dedizione e determinazione a niente, figuriamoci all'allenamento, alla dieta e al recupero. Quindi cercate assolutamente di trarre il massimo dal presente!

P.S.: *avete reso al livello delle aspettative?*

22.66 Leggete per favore questo post scriptum dopo aver concluso il libro. Poi rileggetelo dopo aver messo diligentemente in pratica per almeno tre mesi quel che avete imparato da questo libro. Rivedere regolarmente queste pagine vi aiuterà a mantenere sotto controllo quanto bene state applicando quel che avete imparato.

22.67 Non vi voglio irritare controllandovi scrupolosamente. Voglio fornirvi un sostegno poiché desidero che otteniate il massimo dal vostro allenamento. Questo libro vi ha mostrato come costruire un fisico superbamente muscoloso, forte, in forma, magro e sano. Ma occorre *applicare* queste istruzioni perché esse producano i benefici desiderati.

22.68 Vi siete prefissati mete e scadenze specifiche come vi ho esortato a fare? Vi siete organizzati per riuscire a raggiungerle? Avete aumentato la vostra risolutezza? State facendo di ogni giorno un ulteriore piccolo passo verso la realizzazione degli obiettivi? Siete divenuti delle persone orientate ai risultati, diretti verso gli obiettivi e che raggiungono i successi?

22.69 Uno dei molti vantaggi dell'avere una buona supervisione diretta sull'allenamento è che c'è qualcuno che ci sta addosso quando non rendiamo come avremmo dovuto; e che c'è qualcuno che continua a ricordarci che dobbiamo comportarci in un certo modo, volta dopo volta. Io vi sto addosso per insistere sull'importanza di dare valore a ogni giorno, in maniera da non ritrovarsi mai alla deriva e a rimandare. I risultati nella vita, che si tratti di allenamento o no, consistono nel mettere nel giusto ordine una serie di giorni, settimane e mesi.

22.70 Avete svolto correttamente gli ultimi mesi del vostro allenamento? Vi siete impegnati fedelmente in un programma abbreviato di esercizi fondamentali? Avete evitato di farvi distrarre da altre routine? Vi siete allenati costantemente senza saltare gli allenamenti? Vi siete allenati duramente? Vi siete concentrati sui carichi progressivi? Siete stati disciplinati da usare una buona forma in ogni singola serie? Avete usato incrementi di peso piccoli? Avete resistito all'impulso di fare qualcosa di impetuoso in palestra che avrebbe potuto infortunarvi? *Avete fatto tutto il dovuto per quel riguarda l'allenamento?*

22.71 Vi siete organizzati la vita per dormire a sufficienza ogni notte? Guardate meno TV per fare più ore di sonno? Avete, per quanto possibile, evitato attività che avrebbero intralciato i miglioramenti di massa e forza? *Avete fatto tutto il dovuto per quel che riguarda riposo e sonno?*

22.72 Avete mangiato nel modo corretto ogni giorno negli ultimi mesi? Avete mangiato cinque o sei volte ogni giorno? Avete soddisfatto i vostri fabbisogni calorici ogni giorno? Avete sostituito i cibi senza valore con alimenti nutritivi? Avete evitato di prendere alla leggera la vostra dieta? Avete tenuto sotto controllo il giro vita e /o il livello di grasso corporeo per essere certi di non mangiare tanto da ingrassare? Vi siete concentrati sul cibo e non sugli integratori? *Avete fatto tutto il dovuto per quanto riguarda la nutrizione?*

22.73 Avete eseguito regolarmente un sensato programma di stretching? Avete applicato la terapia dei punti di attivazione? Avete incluso l'allenamento aerobico a intensità moderata nel programma di allenamento settimanale? Avete praticato la terapia di inversione? Eravate in una buona condizione emotiva? *Avete fatto tutto il dovuto per quanto riguarda le componenti della cura del fisico?*

22.74 Negli ultimi mesi, avete sfruttato al massimo il tremendo potere di migliorare il fisico, la condizione cardiorespiratoria e la salute? Vi siete impegnati al 100% nel fare il massimo possibile? E avete evitato le distrazioni?

22.75 Prefissatevi obiettivi specifici e fate funzionare tutto quanto. Fate in modo che ogni singolo giorno conti, e fate di ogni settimana un perfetto esempio di allenamento e soddisfazione dei bisogni nutrizionali e di riposo: un altro passo in avanti verso la realizzazione dei vostri obiettivi. È *possibile* farlo, settimana dopo settimana, a patto di tenere la mente concentrata su questo. Indipendentemente da quanto possa essere enciclopedica la vostra conoscenza dell'allenamento e delle questioni ad esso relative, *sarà solo l'applicazione di tali conoscenze che produrrà cambiamenti nel vostro fisico.*

22.76 Tutto si riduce all'impegno, alla dedizione e all'autodisciplina indispensabili per soddisfare le componenti di allenamento, riposo e nutrizione. Impegnatevi e poi state attenti ai grandi risultati che arriveranno. Un'applicazione a metà produce progressi minimi o nulli. L'impegno costante con tutta la volontà è la strada migliore per procedere. Metteteci l'impegno e fate sì che ogni giorno abbia importanza: non bisogna più sprecare giorni o opportunità.

22.77 Ricordate sempre che il modo in cui vivete la vostra vita è sotto il *vostro* controllo. Assumete il controllo! Allora sarete pronti per sviluppare completamente le vostre potenzialità di muscoli e forza. OB

AZIONI, NON PAROLE!

Mettete questo libro in pratica in modo disciplinato, diligente, e perseverante. Per favore non limitatevi a studiare questo libro, a comprendere perché l'allenamento convenzionale è inutile per la maggior parte delle persone, a imparare il modo in cui allenarsi correttamente, ma poi non applicare quel che avete scoperto. La vita è troppo breve per poter sprecare anche un solo momento in più. Abbandonate i metodi improduttivi! Il tempo stringe.

I vostri commenti

Tutti i libri possono essere migliorati. I lettori possono fornirci commenti per aiutarci a migliorare questo libro in future edizioni. Comunicateci eventuali refusi tipografici o errori, e anche commenti che aiutino a migliorare il libro.

Scrivete a:

Sandro Ciccarelli Editore
via Fiorentina 72
50063 Figline Valdarno (FI)
e-mail: <olympian@ats.it>

Notizie sull'autore

Sono nato nel 1958 a Stockton-on-Tees in Inghilterra e ho sempre apprezzato molto, fin da piccolo, i muscoli e la forza. Cominciai l'allenamento con opposizione di resistenza all'età di 14 anni, quando mi fu regalato per Natale un *chest expander*, l'attrezzo con molle e maniglie. Da ciò nacque un'infatuazione per l'allenamento con opposizione di resistenza. Nel 1973, a 15 anni, cominciai l'allenamento con i pesi in una piccola palestra "sotterranea" del locale centro ricreativo. Quella stupenda cantina divenne il punto focale della mia vita finché non andai via da casa per frequentare l'università a Liverpool, nel 1978. I muscoli erano più importanti di ogni altro aspetto della mia vita. L'impegno scolastico, le attività sociali e gli sport avevano tutti un ruolo secondario rispetto alla ricerca di costruire grossi muscoli. Se qualcosa non aiutava in questa ricerca, veniva accantonata.

Nonostante l'impegno al 100%, i miei risultati all'inizio furono solo molto modesti. Dopo essermi dedicato più "seriamente" al mio allenamento – vale a dire, aumentando volume, frequenza e intensità – i progressi si bloccarono completamente. A questo punto cominciò a farsi strada l'odiosa comprensione del concetto di "hard gainer". Nonostante anni di impegno inflessibile e totale nell'allenamento e nello stile di vita del bodybuilding, il grande fisico promesso non si sviluppò. Imparavo attraverso un'enorme frustrazione, che dietro al successo nel bodybuilding c'era molto di più che solo sforzo e dedizione. In quanto persona tipicamente non dotata per la crescita muscolare, fui condotto alla *disperazione totale* dall'ottenimento di risultati irrisori rispetto allo sforzo e alla dedizione che avevo investito nell'allenamento.

A poco a poco cominciai a imparare il ruolo fondamentale dei fattori genetici, il bisogno di impiegare routine di allenamento adatte al singolo individuo e la necessità di non imitare i metodi di allenamento usati dalle persone che sono tremendamente avvantaggiate dalle loro doti naturali.

Imparare verità importanti sul bodybuilding e sull'allenamento per la forza mi motivò a condividerle con altre persone. Scrissi il mio primo articolo per una rivista mentre frequentavo l'università a Liverpool, ed esso fu pubblicato da Peary Rader sul numero di giugno/luglio 1981 di IRON MAN. Oltre a scrivere altri articoli per IRON MAN, cominciai a scrivere per diverse riviste di bodybuilding pubblicate in Gran Bretagna e negli Stati Uniti.

Mi laureai nel 1982, ma non trovai impiego come insegnante in Inghilterra. Cercai lavoro all'estero e nel gennaio 1983 ricevetti un incarico di insegnamento in una scuola internazionale di Nicosia a Cipro. Rimasi lì fino all'estate del 1984. Poi partii, avendo l'opportunità di visitare l'isola di

Molokai, nelle Hawaii. Vissi là per circa un anno e poi ritornai a Cipro nell'estate del 1985. Poco tempo dopo mi sposai con Maro, una cipriota che avevo conosciuto nel mio primo soggiorno sull'isola mediterranea, e decisi di stabilirmi a Cipro.

Nel 1989 ho costituito la casa editrice CS Publishing e ho dato inizio alla pubblicazione della mia rivista che naturalmente si chiamò THE HARDGAINER (in seguito cambiato in HARDGAINER). In quel periodo abitavo in un appartamento con due stanze da letto, con mia moglie e due figlie piccole. Il mio ufficio era anche la stanza da letto delle bambine. Lavoravo a tempo pieno come insegnante mentre facevo partire l'attività, e inoltre lavoravo per una ditta di pubblicità in cambio dei servizi che questa forniva alla CS Publishing. E davo il mio contributo nel tirar su le mie figlie. I primi due anni di gestione dell'attività sono stati incredibilmente duri.

Durante il 1990 e il 1991 ho scritto BRAWN e nel 1992 ho cominciato a scrivere OLTRE BRAWN. Nel 1993 è stato possibile abbandonare l'insegnamento e lavorare esclusivamente per la CS Publishing. Negli anni 1995-96 ho lasciato momentaneamente da parte OLTRE BRAWN per scrivere TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI. Ho poi ripreso il lavoro su OLTRE BRAWN. Durante il 1997 ho fatto un'altra "interruzione" per progettare e scrivere GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA e sono poi ritornato su OLTRE BRAWN per concluderlo.

Ritengo di essere qualificato per fornire istruzione sull'allenamento per gli hard gainer e/o i praticanti con attività lavorativa e vita familiare molto impegnative. Sono il tipico hard gainer che non ha mai fatto uso di sostanze dopanti. Sono un incallito appassionato di muscoli e forza da un periodo di tempo equivalente alla maggior parte della mia vita. Ho sofferto la frustrazione e gli infortuni che derivano dal seguire metodi di allenamento convenzionali e dannose tecniche di esecuzione degli esercizi. Ho partecipato con impegno all'educazione di due bambine e ho lavorato per tutto l'anno anche 70-80 ore a settimana. E, come descritto al Capitolo 17, ho sollevato pesi abbastanza grandi da dimostrare che non sono un "atleta in poltrona" o un teorico.

Stuart McRobert

Informazioni utili

Piccoli dischi

PDA, 104 Bangor Street,
Mauldin, SC 29662, USA

Piccoli dischi magnetici

PlateMates® della Benoit Built Inc. distribuiti in Europa da
Olympian's snc, via Fiorentina 96/c,
50063 Figline Valdarno (FI).
Tel. 055-958058; fax 055-958255
Sito Internet:
<www.olympian.it>;
e-mail: <olympian@ats.it>

Attrezzature da allenamento

1. Hammer Strength, P.O. Box 19040, Cincinnati, OH 45219, USA
2. IronMind® Enterprises Inc., P.O. Box 1228, Nevada City, CA 95959, USA
3. Southern Xercise, Inc., P.O. Box 412, Cleveland, TN 37364, USA
4. York Barbell Company, Inc., Box 1707, York, PA 17405, USA

Tru-Squat

Southern Xercise, Inc., P.O. Box 412,
Cleveland, TN 37364, USA

Trap Bar

Middle Coast Publishing, P.O. Box
2522, Iowa City, IA 52244, USA

Back Revolution

Meyer Distributing Co., 8580
Milliken Avenue, P.O. Box 3509,
Rancho Cucamonga, CA 91729, USA

Libri

Ecco i libri a cui si fa riferimento specifico in OLTRE BRAWN:

1. Clark N., NANCY CLARK'S SPORTS NUTRITION GUIDEBOOK (seconda edizione), 1997, Human Kinetics, ISBN 0-87322-730-1
2. Erasmus Udo, FATS THAT HEAL FATS THAT KILL (seconda edizione), 1993, Alive Books, ISBN 0-920470-38-6
3. Prudden B., MYOTHERAPY: BONNIE PRUDDEN'S COMPLETE GUIDE TO PAIN-FREE LIVING, First Ballantine Books Edition, 1985, ISBN 0-345-32688-1
4. Schatz Mary Pullig, BACK CARE BASICS, Rodmell Press, Berkeley, California, 1992, ISBN 0-9627138-2-1
5. Schneider M. J., PRINCIPLES OF MANUAL TRIGGER POINT THERAPY, pubblicato da Michael J. Schneider, DC, 1994, disponibile presso l'autore al 1720 Washington Road #201, Pittsburgh, PA 15241, USA

Johnny Gibson Gym Equipment

11 South Sixth Avenue, Tucson, AZ
85701, USA
Sito Internet:
<www.johnnygibson.com>;
e-mail:
<johnnygibson@earthlink.net>.

La Johnny Gibson, fondata nel 1952 produce e commercializza una linea di attrezzature per la forza, la potenza e la terapia. Inoltre vende attrezzature usate di diverse marche, tra cui la Nautilus. Contattate la Johnny Gibson Gym Equipment richiedendo un catalogo e l'elenco delle attrezzature usate disponibili o visitate il sito Internet.

I due testi che accompagnano questo libro

Questo libro è la prima – e fondamentale – parte di una serie di tre libri collegati tra loro che costituiscono **il Metodo esperto per muscoli e potenza**. Sebbene ciascun libro sia di per sé un ottimo strumento di istruzione, *nel complesso* i tre libri costituiscono il pacchetto didattico più completo e *responsabile* per raggiungere gli obiettivi per il fisico e la forza. I tre libri collegati sono:

1. OLTRE BRAWN
2. TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI
3. GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA

Niente farmaci, niente montature pubblicitarie, niente scemenze e niente routine di allenamento irresponsabili o poco pratiche. Al contrario, UN APPROCCIO ONESTO AL PROPRIO ALLENAMENTO

Il Metodo esperto per muscoli e potenza realizzato da Stuart McRobert consiste in una serie di materiali didattici interrelati. Ognuna delle parti che lo compongono può essere usata separatamente ma, per ottenere il massimo dall'allenamento, è bene usarle tutte come insieme integrato. Sebbene l'autore non abbia "inventato" le varie parti del Metodo esperto, le ha messe insieme in un complesso coeso, interrelato, particolareggiato e di facile apprendimento.

Il Metodo esperto rappresenta un approccio responsabile e individualistico, non quello di tipo "taglia unica" buono per tutti. Per le persone con molti impegni e normali doti genetiche, che affrontano l'allenamento in maniera seria ma hanno anche una vita al di fuori della palestra, in realtà non c'è poi tanta altra scelta oltre ai metodi illustrati nelle nostre pubblicazioni.

Come usare una perfetta tecnica di esecuzione degli esercizi

Siete già un pezzo avanti cominciando a usare il Metodo esperto, come descritto in OLTRE BRAWN. E vorrete mantenere questo vantaggio eseguendo ciascun esercizio nel modo più esatto e corretto. Il modo di impiegare questa forma perfetta per eseguire gli esercizi viene trattato dettagliatamente nel testo e nelle immagini di TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI. La forma di esecuzione degli esercizi è un argomento tanto serio che, per rendergli giustizia, è necessario un intero libro.

Per quanto possa sembrare incredibile, le palestre sono di solito il posto peggiore per imparare la perfetta tecnica degli esercizi. Le false credenze, gli errori e le tecniche pericolose che vengono perpetuate nella maggior parte delle palestre hanno dell'incredibile. E la maggior parte delle pubblicazioni del settore e dei *personal trainer* non sono migliori. La stupida massima "no pain, no gain" [nessun dolore, nessun risultato] ha creato devastazioni nel mondo dell'allenamento. Non c'è da stupirsi che tante persone si facciano male e siano deluse dall'allenamento con i pesi al punto da abbandonarlo.

Tecnica di allenamento con i pesi

216 pagine
244 fotografie

"Come chiropratico con più di 20 anni di esperienza nell'allenamento con i pesi posso dire onestamente che nessun libro riesce ad avvicinarsi a quello di McRobert nell'insegnare una tecnica di esecuzione degli esercizi sicura e responsabile."

dott. Gregory Steiner
direttore di *Active Chiropractic*
Glasgow (UK)

Perfetto complemento a OLTRE BRAWN, il libro TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI contiene 244 fotografie e più di 200 pagine di grande formato con indice analitico che mostrano le maniere giuste e sbagliate per eseguire gli esercizi più produttivi: 34 esercizi diversi, ma in effetti 50, se si contano anche le varianti. C'è anche un ampio commento e una serie di consigli di Stuart McRobert. Questo libro contiene inoltre un programma di stretching completo e intelligente, indicazioni su come usare una videocamera per perfezionare la tecnica di esecuzione, su come realizzare dei "moduli" per controllare la forma, e molto altro.

TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI *non* è solo per i principianti. Indipendentemente dal fatto che siate al livello avanzato, intermedio o iniziale nel bodybuilding o nell'allenamento per la forza, questo libro farà notevolmente aumentare la comprensione della forma sicura di allenamento con i pesi. Così la vostra *sicura* longevità di allenamento sarà quasi garantita. E, se non si è in grado di allenarsi in sicurezza nel lungo termine, non si raggiungeranno mai i propri obiettivi.

Se siete persone con memoria visiva, che apprendono meglio quando possono vedere effettivamente quel che stanno studiando, TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI è una lettura obbligata. E anche se imparate bene nelle altre maniere, avere le immagini davanti quando ci si allena sarà estremamente proficuo.

Nessun altro libro sulla tecnica degli esercizi tratta l'argomento in maniera tanto precisa e responsabile e con tale attenzione alla sicurezza e alla longevità di allenamento.

"Ormai è gran parte della mia vita che sollevo pesi. Non sono un principiante. Quindi sono rimasto sorpreso nel rendermi conto, dopo aver letto il libro, di quante cose non sapevo riguardo alla corretta forma di esecuzione degli esercizi."

John Leschinski, Connel, Washington (USA)

Ogni sezione del libro presenta consigli chiari e concisi per preparare adeguatamente l'attrezzatura, per assumere le posizioni sicure ed efficaci, per eseguire gli esercizi punto dopo punto e per controllarne l'esecuzione, oltre a molte fotografie che illustrano esattamente cosa fare e cosa *non* fare.

Non si può correre il rischio di usare una forma di esecuzione sbagliata. Più si procede con gli anni, più si comprenderà l'importanza di usare un'eccellente forma negli esercizi. Non aspettate di infortunarvi seriamente prima di imparare questa lezione. Applicate quel che TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI insegna e potrete allenarvi con sicurezza e produttività per tutta la vita.

Come registrare i propri progressi nell'allenamento

OLTRE BRAWN dà il massimo assoluto quando viene usato insieme a *entrambi* i suoi due volumi di accompagnamento: TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI e GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA.

GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA è un diario di lavoro di 136 pagine che contiene tutto ciò di cui c'è bisogno per tenere sotto controllo i propri miglioramenti giorno dopo giorno, mese dopo mese e anno dopo anno. L'organizzazione sistematica e la concentrazione sul raggiungimento degli obiettivi che un diario di allenamento realizzato intelligentemente fa rispettare vi aiuteranno a migliorare il vostro fisico in maniera costante e consistente. Pur con la sua facilità d'uso, non bisogna sottovalutare il ruolo cruciale che un diario può svolgere nell'aiutare a portare al massimo la produttività dell'allenamento.

Un diario di allenamento registrerà i vostri progressi nel bodybuilding e nell'allenamento della forza per almeno due anni. E questo diario è realizzato per sostenere l'usura del lavoro a cui è destinato. *Non è un diario qualunque.*

Le pagine del registro prevedono non solo gli aspetti specifici delle routine di allenamento con i pesi – esercizi, serie, ripetizioni, carichi e uno spazio per i commenti sulla prestazione e su eventuali altri aspetti che fosse necessario appuntare – ma anche quelli di nutrizione, sonno e composizione corporea.

1. Il libro consente di seguire da vicino il proprio miglioramento per almeno due anni
2. Il grande formato fornisce molto spazio per la registrazione dei dati
3. La carta robusta garantisce la solidità per sostenere un utilizzo pesante
4. La legatura a spirale permette al libro di essere aperto bene per un comodo utilizzo
5. La progettazione consente di monitorare allenamento e recupero

USATE QUESTO DIARIO DI ALLENAMENTO PER ASSUMERE IL CONTROLLO DEL VOSTRO PROGRESSO

La maggior parte dei praticanti sa che dovrebbe registrare i propri allenamenti in maniera accurata e permanente, ma in effetti pochi lo fanno. E anche quegli atleti che tengono una certa forma di registro di allenamento non riescono in genere a sfruttarne appieno i potenziali benefici. Questa è una delle ragioni principali per cui la maggior parte delle persone ottiene risultati minimi dall'allenamento. *Questo diario di allenamento renderà facile registrare i dati.*

Indice analitico

Sono forniti tra parentesi il numero di capitolo e paragrafo in cui appare la voce: (4.23) significa che il termine compare al capitolo 4, paragrafo 23. In alcuni casi è riportato il numero di pagina: se in **grassetto** indica la presenza di un riquadro all'interno del quale è trattato il termine; se in *corsivo*, il numero segnala la presenza di un'illustrazione riferita al termine. "*Vedi*" indica il rimando diretto da un sinonimo al termine effettivamente impiegato nell'indice analitico (p.e.: "Alimenti. *Vedi* Dieta"). "*Vedi anche*" ricorda che informazioni attinenti al termine in questione si trovano anche sotto un'altra voce (p.e.: "Cibo. *Vedi anche* Dieta").

A

B

C

F

G

R

S

T

U

V

W

Y

Il classico della prima generazione

Tutta la conoscenza si basa su quel che l'ha preceduta. Prima di OLTRE BRAWN c'era BRAWN, il precursore della versione avanzata di saggezza, esperienza e discernimento.

Nelle sue 260 pagine, BRAWN si concentra sulle realtà genetiche, sui corretti modelli da seguire e sulla maggior parte degli aspetti necessari per riuscire bene nell'allenamento senza doping. Il suo punto forte è in particolare quello delle motivazioni filosofiche alla base dell'allenamento razionale. Mostra inoltre nei particolari *in quale maniera* chi ha grandi doti genetiche è avvantaggiato e spiega perché l'allenamento convenzionale è così improduttivo per le persone normali.

Innanzitutto si dovrebbe leggere OLTRE BRAWN e mettere in pratica ciò che insegna. In seguito BRAWN rappresenterà una lettura estremamente proficua.

"BRAWN mi ha sconvolto: è una eccezionale raccolta dell'essenza delle pratiche di allenamento produttive. Così eccezionale da essere all'avanguardia."

Jan Dellinger
York Barbell Company

"BRAWN non contiene montature, scemenze o messaggi commerciali. C'è l'onestà di cui c'è un gran bisogno in questo campo."

dott. Ken E. Leistner
fondatore della Iron Island Gym di New York (USA)

"Invece di essere l'ennesimo libro di bodybuilding uguale a tanti altri, BRAWN di McRobert è unico: il suo tono è serio, il suo stile è evangelico ma, ed è quel che conta di più, si concentra su ciò che funziona veramente per il praticante medio. È un volume molto utile, che può aiutare tante persone a fare tremendi progressi nel bodybuilding."

Randall J. Strossen, PhD
editore della rivista MILO

"Quando si tratta di libri di allenamento sono il critico più aspro del mondo. Perciò quando vi dico che BRAWN è il primo libro che raccomando ai praticanti della mia palestra vi renderete conto di quale elevata considerazione abbia per questo eccellente libro. Pone sicuramente le fondamenta e gli standard per un allenamento con i pesi sensato e produttivo."

Bob Whelan, MS, MS, CSCS
presidente della Whelan Strength Training

"Uno dei migliori libri di allenamento che abbia mai letto."

Richard Winett, PhD
editore e direttore di MASTER TRAINER

In breve

L'essenza dell'istruzione fornita in questo libro è riassunta al Capitolo 3. Le osservazioni contenute in quel capitolo possono apparire dittatoriali. Ma se tutto questo capitolo fosse "scritto nella pietra" e imposto *come legge* in tutte le palestre del mondo, tali istruzioni funzionerebbero per così tante persone per così tanto tempo che rappresenterebbero probabilmente il contributo più importante mai avuto nella storia dell'allenamento con i pesi.

"Non mi sarebbe stato mai consentito di sprecare tempo a gingillarmi nell'allenamento seguendo le mode del momento. Negandomi questa libertà, la mia guida avrebbe mantenuto la mia attenzione dove doveva rimanere, consentendomi di fare guadagni quasi continuamente. 'E in che cosa consiste l'allenamento?' mi avrebbe chiesto ogni settimana, ma non mi avrebbe consentito di rispondere, concludendo lui 'Carichi progressivi con buona forma di esecuzione, ragazzo mio, per avere muscoli più grossi e più forti'".

La terribile ironia del bodybuilding e dell'allenamento per la forza è che i metodi di allenamento oggi più diffusi sono completamente inadatti per le persone che non ricorrono al doping e che hanno doti naturali nella media. Questi metodi di allenamento tanto diffusi richiedono inoltre troppo tempo e non sono pratici per le persone molto impegnate. OLTRE BRAWN fornisce le istruzioni necessarie per porre fine a questa rovina.

LEGGERE – COMPRENDERE – APPLICARE – PERSEVERARE – *RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO!*

Bodybuilding / Allenamento con i pesi / Fitness

Se volete un gran fisico, ecco il libro che vi serve

Costruire un fisico impressionante *senza doping* è più semplice di quel che si possa pensare. Questa enciclopedia di 496 pagine vi mostrerà come fare.

I metodi rivelati nel testo vi insegneranno:

- ❑ Perché l'allenamento convenzionale è fondamentalmente sbagliato e *deve* essere evitato.
- ❑ Come revisionare la propria filosofia di allenamento per indirizzarsi verso *grandi* risultati.
- ❑ Le potenzialità massime di massa e forza e l'organizzazione necessaria per raggiungerle.
- ❑ Come progettare e personalizzare i propri programmi di allenamento, passo dopo passo.
- ❑ Come vincere il superallenamento, massimizzare i risultati e impedire all'età di intralciarvi.
- ❑ Come nutrirsi al fine di massimizzare i risultati e migliorare la salute.
- ❑ Come realizzare tra le mura domestiche una palestra a basso costo estremamente produttiva.
- ❑ Come recuperare dagli infortuni, evitare gli infortuni ed essere padroni della propria vita!

"Quanto a istruzione sul bodybuilding OLTRE BRAWN raggiunge un livello di assoluta eccellenza con le sue nuove e approfondite informazioni sull'allenamento che risultano pratiche, pertinenti e immediatamente applicabili. Ma non basta; il libro è un assistente di allenamento, un compagno, un amico, un prodotto dell'amore che l'autore nutre per questo sport. Un'opera davvero eccezionale!"

Jan Dellinger
York Barbell Company

"OLTRE BRAWN è il libro migliore mai scritto su come allenarsi con i pesi. Ed è il migliore mai scritto sul modo in cui continuare per tutta la vita ad allenarsi con i pesi. È il migliore; punto e basta!"

Dick Conner
allenatore veterano, proprietario da più di 25 anni della The Pit, famosa palestra di Evansville, Indiana (USA)

Questa enciclopedia è la prima parte di una serie di tre libri collegati tra loro che costituiscono **il Metodo esperto per muscoli e potenza**. Sebbene ciascun libro sia di per sé un ottimo strumento di istruzione, *nel complesso* i tre libri costituiscono il pacchetto didattico più completo e *responsabile* per raggiungere gli obiettivi per il fisico e la forza:

1. **OLTRE BRAWN**
2. **TECNICA DI ALLENAMENTO CON I PESI**
3. **GUIDA PER L'ALLENAMENTO DI MUSCOLI E POTENZA**

Consentite a Stuart McRobert di guidarvi dove ha condotto decine di migliaia di altre persone: a risultati eccezionali. L'autore ha più di 25 anni di esperienza nell'allenamento, ha pubblicato più di 300 articoli nelle più importanti riviste del settore, ed è editore e direttore della rivista HARDGAINER dal 1989. È autore dell'ormai classico BRAWN e ha scritto i libri che compongono il Metodo esperto per muscoli e potenza.

Questa enciclopedia offre la chiave per il vostro successo nell'allenamento. A differenza di altri libri, questo tiene conto della vostra individualità e vi insegna in modo preciso come allenarvi. *Diventate i vostri esperti allenatori personali!* Indipendentemente dal sesso, dal livello, dall'età dal fatto che vi alleniate in casa o in una palestra, questo libro fa al caso vostro. *Mettete in pratica ciò che imparerete e i risultati arriveranno di conseguenza!*

Lit 50 000 € 25,82 i.c.

ISBN 88-87197-33-4
9 788887 197334 >

Sandro Ciccarelli Editore